سلسلة الثقافة النفسية ٤

الضغط بالاصابع

العلاج الياباني

شياتزو

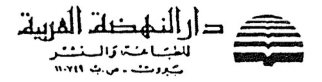
تأليف

يوكيكو ارورين

جيمس وادجنفورد

اشراف

الدكتور محمد أحمد النابلسي



دار النهضة العربية

للطباعة والنشر

بيروت - ص.ب ١١٠٧٤٩

الضغط بالاصابع

العلاج الياباني

شياتزو

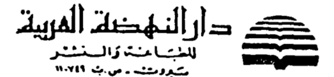


سلسلة الثقافة النفسية (٤)

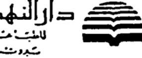
الضغط بالإصابع
العلاج الياباني
شياتزو

تأليف
يوكيكو اروين
جيمس وادجنفورد

إشراف
الدكتور محمد أحمد النابلسي



١٤١١ هـ - ١٩٩١ م

* الإدارة : بيروت ، شارع مدحت باشا ، بناية كريدية ، تلفون : ٣٠٣٨١٦ ٣٠٩٨٣٠
برقياً : دانهضة ، ص . ب ٧٤٩-١١
تلكس : NAHDA 40290 LE
29354 LE

* المكتبة : شارع البستاني ، بناية اسكندراني رقم ٣ ، غربي الجامعة العربية ، تلفون : ٣١٦٢٠٢

* المستودع : بئر حسن ، تلفون : ٨٣٣١٨٠

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة

بقيت وسائل الشرق العلاجية أسراراً مغلقة ومستعصية لفترة طويلة من الزمن وصلت إلى حوالي الخمسة آلاف سنة إلا أن هذه الوسائل تمكنت من البقاء والاستمرار مستندة إلى فعالية النتائج التي تعطيها. ولعله من الطبيعي أن تأتي هذه الوسائل منسجمة مع طبيعة الإنسان الشرقي وميوله الصوفية التي، وإن هدفت إلى تأمين الاتصال الروحاني، فإنها لا تلغي أهمية الجسد المادي الذي بدونه تنتفي كل إمكانيات الاتصال. لذلك رأينا الإنسان الشرقي، منذ أقدم العصور ولغاية اليوم، ميالاً للتأمل، وباحثاً عن الحالة النفس ـ جسدية الأفضل. وبتعبير أدق، فإن الشرقي يولي أهمية كبيرة لتدعيم صورة جسده، ويعمل على حمايته وتأهيله للحياة الروحانية والتأملية التي يميل إليها الفكر الشرقي ويمارسها.

هكذا نلاحظ تمازج هذه الوسائل العلاجية وتداخلها مع التعاليم الدينية، حتى ليصعب الفصل بينهما في بعض الأحيان.

واليوم، وبعد مضي آلاف السنين على ظهورها، عادت أساليب

العلاج الشرقي لتأخذ مكانة خاصة، بل ومزاحمة للعديد من التطورات العلمية الحديثة المعتمدة على الذرة والكومبيوتر. فما هي الصفات التي تؤمن لهذه الأساليب القديمة مؤهلات المنافسة؟

إن في مقدمة هذه المميزات ما أثبتته الأبحاث الحديثة نفسها، إذ دلت هذه الأبحاث على أن الأساليب الشرقية، من يوغا واسترخاء وتأمل، ووخز بالإبر، وضغط بالأصابع وغيرها، هي أساليب تشجع إفرازات الدماغ لمادة الأندورفين. وهي مادة طبيعية يفرزها الدماغ، وهي تتمتع بنفس تأثيرات مادة المورفين.

وهذا الاكتشاف العلمي يفسر، بعد غموض دام خمسة آلاف سنة، كيف يمكن لهذه العلاجات معالجة الآلام علاجاً فعالاً. حتى أنها باتت مطروحة للاستخدام، بدلاً من التخدير، في ميدان الجراحة. بل أن العديد من البلدان وضعت هذه الطريقة موضع التنفيذ الفعلي. فبعد اقتراحات إجراء الجراحة تحت تأثير التنويم المغناطيسي، فإن أطباء اليوم بإمكانهم اعتماد وخز الإبر عوضاً من التخدير الدوائي.

وقس عليه بالنسبة لبقية فروع وأساليب العلاج الشرقي. على هذه العلاجات الطبيعية قامت نظرية طبية ـ فلسفية، هي نظرية الطب المسالم Medecine Douce.

ويأتي في مقدمة هذه العلاجات الضغط بالأصابع Accopressure علاجاً فاعلاً ومتكاملاً، نظراً لتمتعه بالخصائص التالية:

١ ـ هو علاج يمكن ممارسته بصورة ذاتية، بمعنى أن المريض قادر على ممارسته دون الحاجة إلى معالج. فإذا ما اضطر المريض إلى ذلك فإنه لا يلبث أن يتعلم الممارسة الذاتية، فيتابع علاجه بنفسه.

٢ ـ قدرة هذا العلاج على تخفيف الآلام الجسدية المتنوعة، بسبب تشجيعه لإفراز الأندورفينات، وذلك دون إدخال أية مادة غريبة مسكنة إلى الجسم، وأيضاً دون إجراء أي تعديل على عمل الوظائف.

٣ ـ فعالية هذا العلاج في علاج دائرة متسعة من الأمراض والاضطرابات، ومن أهمها نذكر التالية:

أ ـ التوتر والإرهاق النفسيين.

ب ـ آلام الصداع والشقيقة.

ج ـ آلام المفاصل الناجمة عن تشنج العضلات.

د ـ الهبوط الجنسي.

هـ ـ اضطرابات النوم.

و ـ الاضطرابات الهضمية.

ز ـ تناذر اليد (لاعب التنس).

٤ ـ النتائج الفائقة التي يعطيها هذا العلاج في ميدان الاضطرابات النفس ـ جسدية (البسيكوماتية).

٥ ـ تمثل هذه الطريقة النموذج الأفضل لعمليات التدليك الطبي المؤدية لاسترخاء عميق، من شأنه أن يعيد للشخص إحساسه

بجسده إحساساً لذيذاً بعيداً عن الألم، وبعيداً عن الشعور بأن الجسد هو مصدر أمراض وأحاسيس سلبية، كالألم والتوتر والتشنج. . . إلخ.

نظـراً لهذه المميزات التي يتمتع بها العلاج بـ (ضغط الأصابع) فإننا نرى لهذا الكتاب أهمية فائقة، خاصة وأنه يتوجه بأسلوب مبسط، من شأنه أن يسهل استخدام هذه الطريقة من قبل القارىء العادي حتى ولو لم يكن ملماً مسبقاً بمبادىء هذا النمط من الأساليب العلاجية.

وإذا كانت اليوغا والطرق الاسترخائية منتمية إلى الحضارة الهندية ووخز الإبر إلى الحضارة الصينية، فإن الضغط بالأصابع هو أسلوب ياباني. ويرمز لهذا العلاج باليابانية بكلمة (شياتزو Shiatzu) حيث Shi تعني «إصبع» وAtzu تعني «ضغط». وهذا العلاج هو وليد خبرة تجاوزت الأربعين قرناً. ذلك أن استعمال هذه الطريقة في اليابان تعود إلى أكثر من ٤٠٠٠ سنة.

وهذا الكتاب يعرض موضوعه بيسر وبساطة، وذلك من خلال الفصول التالية:

١ ـ **الجـزء الأول**: التعريف بـالطريقـة: طريقـة استعمـال الأصابع، مستويات الضغط، فوائد الطريقة وكيفية ممارستها.

٢ ـ **الجـزء الثاني**: الضغط بالأصابع لعلاج الهبوط الجنسي.

٣ ـ **الجـزء الثالث**: الضغط بالأصابع لعلاج الأرق.

٤ ـ الجـزء الرابع: الضغط بالأصابع لعلاج الصداع والشقيقة.

٥ ـ الجـزء الخامس: الضغط بالأصابع لعلاج تشنج عضلات العنق والكتفين.

٦ ـ الجـزء السادس: الضغط بالأصابع لعلاج ألم أسفل الظهر.

٧ ـ الجـزء السابـع: الضغط بالأصـابع لعـلاج اضطرابـات الهضم.

٨ ـ الجـزء الثامن: الضغط بالأصابع لعلاج تناذر ألم المرفق (اليد).

والواقع أن طريقة (الشياتزو) هي إحدى طرق العلاج البديل التي، وإن دخلت العيادة ومورست فيها، إلا أنها لم تدخل هذه العيادة من الأبواب الأكاديمية. ولقد أثار هذا الكتاب نقاشاً في لجنة الترجمة في (م. د. ن) إذ أراد قسم من العاملين في هذه اللجنة إبعاد هذه المواضيع، في حين رأى القسم الآخر ضرورة تعريف العلاج البديل، لأنه موضع ممارسة واسعة وفاعلة، وكما هو واضح فقد رجح الرأي الأخير. وتأمل اللجنة أن يكون هذا الكتاب إحدى الإضافات اللازمة والمهمة لمكتبتنا العربية

والله ولي التوفيق.

لجنة الترجمة في م. د. ن.

طرابلس في ١٥/ ٤/ ١٩٩٠

تقديم

بصفتي طبيبة، اختصاصية في الطب النفسي، أحلت العديد من المرضى إلى العلاج على الطريقة اليابانية (الضغط بالأصابع). فقد وجدت هذا العلاج مكملاً وفاعلاً للحد من آثار التوتر، سواء على الصعيد العاطفي ـ المزاجي، أم على صعيد تجسيدات التوتر: كمثل أوجاع الكتفين، وألم أسفل الظهر، والصداع (بما فيه صداع الشقيقة) وغيرهما من المظاهر الجسدية الناجمة عن الإرهاق والتوتر النفسيين.

هذا ويصعب على المرء وصف أحاسيسه أثناء الشياتزو (ضغط الأصابع) وبعده؛ فهذه الأحاسيس شبيهة بتلك التي نختبرها في حالات التنويم المغناطيسي. إذ يشعر المرء بأنه يعمل بالاتفاق مع جسده ولا يفرض على هذا الجسد علاجاً خارجياً دخيلاً، كما يجري أثناء تناول الأدوية أو غير ذلك من التقنيات العلاجية.

إن الطبيب يبحث بصورة عامة عن الوسائل الكفيلة بمساعدة مريضه (المتوتر) على الاسترخاء أو على التخلص من الأعباء

الضاغطة. وفي سبيل ذلك، فإني أستخدم طرقاً عدة من بينها الأدوية والتنويم والتمارين الرياضية إضافة إلى التدليك الطبي.

وبالنسبة للتدليك الطبي ففي رأيي أن الشياتزو هو النموذج الأفضل لهذا التدليك. فالشياتزو يؤدي إلى حالة من الاسترخاء العميق المصحوب باستجابة لطيفة لحاجات المرء الجسدية والعقلية. من هنا فإننا نرحب بالشياتزو أكبر ترحيب، وذلك بوصفه مساعداً فعالاً في معالجة أنواع التوتر السائدة في هذه الأيام.

د. دوروثيا كير
أستاذة مساعدة في الطب النفسي
في جامعة كورنل

الجزء الأوّل

الشاي أترو للمحافظة على الصحة والحيوية

الفصل الأوّل

ماهو الشياتزو وكيف يستخدم

هل تود أن يكون لك المزيد من الطاقة والحيوية؟

هل تود أن تشعر بالمزيد من الصفاء والسكينة؟

هل تود أن تريح نفسك من آلام الأمراض المختلفة، كالصداع وألم أسفل الظهر والإمساك؟

هل ترغب في زيادة طاقتك الجنسية؟

هل تود أن تبدو أكثر شباباً؟

إذا أجبت بـ نعم على هذه الأسئلة (وأنا لا أتصور شخصاً يجيب عليها بـ: لا) فأهلاً بك إلى عالم الشياتزو. من جهتي أعتقد أن الشياتزو من شأنه أن يساعدك على الاسترخاء والشعور الأفضل، إضافة إلى مساهمته في زيادة حيويتك. وكلمة شياتزو في الأصل، هي كلمة مركبة من كلمتين يابانيتين هما: Shi وتعني الإصبع و Atzu وتعني الضغط. والشياتزو هو فن من فنون الاحتفاظ بالصحة. وهو نتاج ٤٠٠٠ سنة من الطب الشرقي والعلاج والفلسفة.

لقد دخل الشياتزو إلى حياتي في أواخر الأربعينات من هذا القرن. وفي حينه كنت في طوكيو، وأتيح لي التعرف إلى أحد المعالجين بهذه الطريقة. وكان هذا الاختصاصي رجلاً مسناً أشرف على علاج عمتي من صداع موهن أصابها ونغص عليها سعادتها لمدة شهور. وبعد فحصه لحالة عمتي، قدر هذا المعالج أن الإرهاق النفسي (ضغوط اجتماعية ومهنية) قد أدى إلى ردود فعل فيزيولوجية ونفسية أُضيفت إلى معاناتها، مما أطال أمد أوجاعها. وادعى هذا المعالج أن بإمكانه شفاء عمتي عن طريق الشياتزو، وأن هذا العلاج من شأنه أن يريح العضلات المتوترة، وأن يجعل الدم يتدفق فيها بشكل أفضل. لم أثق في حينه بهذا الكلام. إلا أن عمتي قبلت هذا العلاج وخضعت، خلال عدة شهور، لمعالجة مكثفة بالشياتزو. وكانت النتيجة أن آلامها قد اختفت إلى غير رجعة. ومنذ ذلك الوقت وأنا شديدة الاهتمام بالشياتزو، وفي البداية شجعني معالج عمتي وقاد خطواتي الأولى في هذا المضمار. ولقد تأثرت تأثراً بالغاً بمهارته وإخلاصه وصفائه الداخلي، ووددت لو أجرب هذه الأحاسيس وأختبرها بنفسي. وبعد أن تعلمت على يديه شجعني هذا المعالج على الالتحاق بمعهد الشياتزو الياباني حيث درست لمدة سنتين. وبعد تخرجي حصلت على شهادة اعتماد (كإختصاصية في الشياتزو) من وزارة الصحة اليابانية. ولقد حاولت منذ قدومي إلى الولايات المتحدة أن أساعد الناس عن طريق تعاوني مع عدد من أطباء مدينة نيويورك.

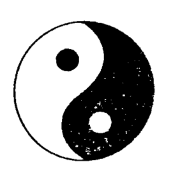
وأنا الآن، أقدم لكم أفكاري ومفاهيمي حول الأساليب الأساسية للشياتزو، بحيث يمكنكم أن تتعلموا أسسها وتعالجوا أنفسكم والآخرين. وسأعرض عليكم في الصفحات التالية، الطرق الكفيلة بالمحافظة على صحتكم، والإفادة من تمارين الشياتزو، ومعالجة الآلام والتوترات البسيطة في الحياة اليومية.

ولكن عليّ أن ألفت الانتباه إلى أن هذا الكتاب موجه إلى الرجل العادي، وليس إلى الشخص الذي يرغب في تعلم الشياتـزو وممارسته كمهنة. فـدراسـة كـهذه تتطلب تقنيـات أكثر تقـدماً، ومعلومات أوسع من تلك التي يمكن أن نقدمها في كتاب بمفرده. واتخاذ الشياتزو كمهنة يتطلب تدريباً مكثفاً يجري تحت إشراف أطباء. فالطبيب هو الذي يقوم بالتشخيص والمعالج يقوم بمعالجة المريض تحت إشراف مستمر ووثيق من قبل الطبيب.

وبالرغم من شيوع الشياتزو واتساع ممارسته في اليابان، فقد بقي مجهولاً في الغرب، حتى بدأت المعالجة بالوخز بالإبر تثير اهتمام الناس. إن المعالجة بالوخز تقوم على استعمال الإبر في نقاط رئيسية (تدعى تسوبا Tsubas) في الجسد. ويعتمد في الشياتزو على استخدام هذه النقاط ذاتها، ولكن بدلاً من إدخال الإبر، فهو يعتمد على الضغط على هذه النقاط بالإبهام، وبسائر الأصابع وبراحة الكف. وأنا أدعوه العلاج بالضغط. وأفضل طريقة لتعريفكم على هـذا الفن العلاج المغني للحيـاة، هي النـظر بـاختصـار في جذوره الكامنة في الفلسفة الشرقية القديمة وفي مفهوم الوحدة.

إن مفهوم الوحدة يعني أن حياة الكون وحياة الفرد مصنوعتان أساساً من العناصر ذاتها. ويقول الفلاسفة الشرقيون القدماء أن كل حياة في الكون، وكل شيء في الكون، وحتى الكون نفسه، يتبع دورة حياتية واحدة. وهم يقولون أن الين (Yin) واليانغ (Yang) هما القوتان الرئيستان المتضادتان في الكون، اللتان ينبغي الحفاظ على توازنهما، إذا ما أريد التوصل إلى الوحدة. والتي هي القوة السالبة، بينما اليانغ هي القوة الموجبة. وهكذا ينظر إلى القمر باعتباره تابعاً للين؛ وإلى الشمس باعتبارها تابعة لليانغ. والليل هو من الين، بينما النهار من اليانغ. والماء من الين، بينما النار من اليانغ. وليس هناك أشياء مطلقة ضمن قوتي الين واليانغ، وعلى الرغم من أنهما قوتان متضادتان فهما أيضاً في تناغم واتساق. فالرجل مثلاً هو اليانغ بالنسبة للمرأة التي هي ين. وبما أن الين واليانغ ليسا مطلقين، فكل منهما يحتوي الآخر ويكون كل شيء مصنوعاً من مزيج من الين واليانغ. والرجال والنساء على السواء يمتلكون هورمونات مذكرة ومؤنثة.

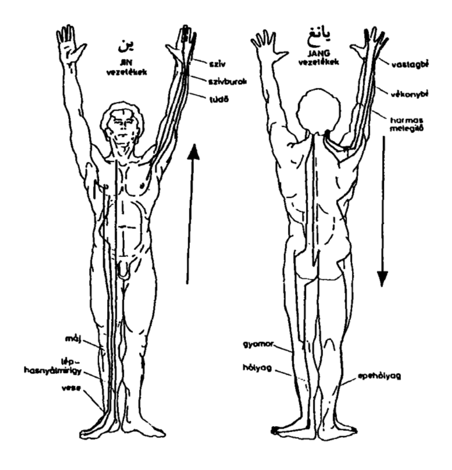
كما أن قوى الين واليانغ ليست جامدة بل هي دائمة التغير،



صورة رقم (١)
الدائرة الشهيرة التي تلخص فلسفة الين واليانغ

فالإفراط في الين يقلبه إلى يانغ والعكس صحيح. فعندما يتجمد الماء (وهو ين) فإنه يتحول إلى ثلج (وهو يانغ). وقس عليه.

لقد ارتبط الطب الشرقي منذ نشأته بفلسفة الوحدة وفكرة قوى الين واليانغ في الجسد وفيما يحيط به. وعليه، فإن اختلال الصحة هو انعكاس لاختلال التوازن بين الـ ين والـ يانغ. وكان المنهج الصحي الوقائي هو المحافظة على هذا التوازن في الجسد. فإذا ما فقد هذا التوازن تدخل المعالج لإعادته. وإلى هذا المنهاج يرتكز الشياتزو. وكان الأطباء الصينيون القدماء قد أجروا دراسات مكثفة حول الأمراض التي تصيب البشر. وكانوا يتبعون في هذه الدراسات منهجاً مختلفاً تمام الاختلاف عن ذلك الذي اتبعه الغرب بعدهم بآلاف السنين. فالمنهج الشرقي هو منهج تجريبي يعتمد على التجربة والمراقبة. وقد لاحظ حكماء الصين أن بعض الأمراض تصيب بعض النقاط على ظاهر الجسم. فهنالك نقاط تصاب بالحرارة وأخرى تصاب بالبرودة أو بالخدر أو بالتصلب، أو هي تصبح مؤلمة ورطبة أو ناشفة أو يتغير لونها أو تبدو مبرقعة. ولقد توصل الشرقيون إلى تحديد مواقع ٦٥٧ نقطة في الجسم. ولاحظوا أن بعض هذه النقاط تبدو متصلة ببعضها البعض. ثم قاموا برسم خرائط طبية لهذه النقاط ووجدوا أن هنالك ١٢ طريقة لربط هذه النقاط في نصفي الجسم. وهكذا توصلوا إلى تحديد خطٍ وهمي اسمه الخـط الـ (Meridian) يقسم الجسم إلى قسمين متماثلين ويقطع الجسم في وسطه (انظر الصورة رقم ٢).



صورة رقم (٢)

مسالك الطاقة في الين واليانغ

وعُرِف الخط الذي ينطلق من قاعدة الجذع صعوداً إلى مركز البطن فمركز الصدر منتهياً بنقطة في المركز الأمامي للفك الأعلى بخط الحمل Conception. بينما الخط الذي يبدأ في مركز اللثة العليا ويرتسم صعوداً فوق مركز الجمجمة، ونزولاً عبر النخاع الشوكي حتى العظمة السُفلى من العمود الفقري فقد عُرِف بالخطّ الحاكم.

لقد سمّي الأول خط الحمل لأن الأعضاء التناسلية موجودة على طول هذا الخط، وهو يتحكّم بالطاقة السالبة بصورة رئيسة.

واتخذ الخط الحاكم اسمه من حقيقة كـون العمود الفقـري هو عمود الجسد الرئيسي، وهو يتحكم بالطاقة الموجبـة Yang. فالخطّان القاطعان يتحكمان بالطاقة المتدفقة باستمرار من خلال الاثني عشر زوجاً من الخطوط الفرعية المترابطة من جهاز الطاقة المفرَد الذي يصون صحة الجسد.

لقد كانت ملاحظة أولئك الحكماء دقيقة أكّدها واقع أن فكـرة وظائف تلك الخطوط المتشابكة تنطبق في أحوال عدة على وظائف مختلف الشبكات التي اكتشفتها الطبابة في الغرب منذ قرون، أي الجهاز الدموي والجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء والجهاز التناسلي إلخ.

فقد اعتقد قدامى الحكماء بأن تلك الخطوط ما هي إلاّ سُبُل وقنوات تسيل الطاقة عبرها في كافة الأعضاء وتجعل الجسد كما الكون منتظِماً متناغِماً؛ وتصوروا أن المرض أو الألم يحصلان عندما تنسدّ هذه القنوات أو تتصدّع، فتختّل الطاقة المتدفِقة في الجسد.

ثمّ أدخلوا خمس إبَر في نقاط فوق هذه القنوات وأُزيل ذلك الانسداد فعادت الطاقة إلى طبيعتها. واعتقدوا أيضاً أن المعالجة المنتظمة تساعد على الاحتفاظ بتدفق سليم للطاقة والتوقّي من



صورة رقم (٣)

المرض. وتطور ذلك إلى علم المعالجة بوخز الإبر الذي قد أصبح نظاماً طبياً متطوراً عبر السنين، على الرغم من أنّه لا يـزال مؤسَّساً على المفهوم القديم، وهو الحفاظ على توازن كل مناطق الجسد بحدّ ذاته، وكذلك توازن الجسد مع المحيط الخارجي.

لقد أدخِل وخز الإبر الصينيّ إلى اليابان منذ ١٣٠٠ عاماً بينما الشياتزو ازدهرت خلال القرن الثامن عشر. إذ جمعت وخز الإبر بالتدليك الشرقي المسمّى «Amma» و Am تعني «ضغط»، و Ma تلك المنطِقة الموجعة بأصابع وراحتي اليدين بدلاً من الإبر، مما يكسبنا النتائج نفسها. فالنقاط هي مسارب إذا ما حفِظت تحرِك أجهزة الطاقة.

وكان ذلك الإبداع انطلاقة الشياتزو حتى شاع هذا الاسم في القرنين الأخيرين في اللغة اليابانية. أما اليوم فهناك ٢٠٠٠٠ معالج في اليابان، وأصبحت فناً قائماً بل جزءاً من الحياة اليومية.

ومع أنها متآلفة مع وخز الإبر وتُسهم معها في غاية واحدة، فإنني أفضل الشياتزو كنظام فردي وقائي لإنسان عادي وصحته عادية. لأن

وخز الإبر هدفه مداواة الأوجاع، بينما الشياتزو هدفها الأول الحفاظ على صحة جيدة وحسن حال دونما خطر لأيّ التهاب قد تُسببه الإبر أو انكسارها بالإضافة إلى استحالة استعمال الوخز من الرجل العادي نفسه، يمكن لأيّ كان تعلّم تقنية الشياتزو وتطبيقها على نفسه بِيُسْر وسهولة.

والشرط الوحيد هو انتفاء وجود أيّة حمّى أو التهاب أو أي نوع من الاضطرابات العضوية الداخلية مثل قُرَح المعدة أو الأمعي أو أي كسر عظام، وألا تعرّض المريض إلى نزيف داخلي.

لقد أشرت في هذا الكتاب إلى مَن يرغب في تعلّم تمارين الشياتزو بلا تفريق بين الرجل والمرأة لأن الجنسين كليهما يستطيعان تحسين صحّتهما بذكاء وثبات، فاسترخاء العضلات يتمّ وكذلك تزول التوترات العصبيّة. فاستفيدوا منها وستجدون الحكمة القديمة: العقل السليم في الجسم السليم.

الفصل الثاني

اللّمسَة

إن جوهر عملي بالشياتزو، الذي أصبح واضحاً الآن، هو تخفيف ألم الآخرين وجعلهم يشعرون بالارتياح.

فقد نعتبر أيدينا وأصابعنا وسائل اتصال وسبيلاً لتهدئة الأوجاع، إذ عندما يشعر الواحد منا بألم، فإنه سرعان ما يمس منطقة هذا الألم. أما في الحب فالناس يتلامسون بالأيدي. فقهر الشعور بالوحدة عند التلامس هو جوهر الشياتزو سواء أكنت تعطي واحداً آخر أو كنت تمارسها بنفسك، فالطاقة تنتقل من يديك. وما الإبهام وغيره من الأصابع وراحتا اليدين إلاّ مخارج لطاقتك. فالواقع أنك عندما تعطي تمرين شياتزو بكامل جسدك مركّزاً وزنك ووعيك على أصابعك، وتنمّي القدرة على تحسّس درجة الضغط لدى الشريك فينبغي أن تبذل ضغطاً يتراوح بين مجرد الشعور بالضغط وبين الشعور بألم خفيف لطيف.

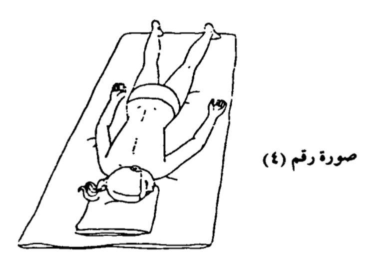
فبقدر ما تُحِسّ بضغطٍ أو توتر، تعطي ضغطاً أكثر. وثمة سبيل لتعتاد على أنواع ضغط اللمسة (مدى قوتها) وهو تجريبها على

ميـزان حمّام. ضـع سطح أو بصلة إبهـامك على الميـزان واجعل ذراعيك مستقيميْن واضغط نزولاً وبشكل مستقيم بكلتا ذراعيك وبوزن الجسم كلّه حتى تشير إبرة الميزان إلى ٢٠ رطلاً أميركياً (حـوالي ١٠ كلغ) وهذا هـو مقدار الضغط الأقـوى المطلوب على أجـزاء الجسم ذات العضلات القـوية. عُـدّ لغايـة ثلاثـة ثم ارفـع إبهامك عن الميزان، استرح، واضغط من جديد نزولاً ثم كرر العد لغاية ٣. أعِد هذا التمرين حتى تتعود على مقدار ضغط أصابعـك وهـذا المقدار الـذي عليك بـذلُه من إبهـامك حتى الـوصـول إلى مستوى الـ ٢٠ رطلاً أميركياً. أعـد التمرين نفســه لـ ١٥ رطلاً، ثم إلى ١٠ أرطال. فمقدار الـ ١٥ رطلاً عليك استعماله على الـرأس والمعدة، أما العشرة أرطال فهو المستوى المطلوب للجبهة وجوانب العُنق والبطن السُّفلى.

ممارسة الشياتزو لمساعدة الآخرين

إنـك لا تحتـاج من التجهيـزات سـوى إلى بـطانيـة أو منشفــة ووسادة صغيرة وإلى مساحة من الأرض أو إلى سرير. وأفضل أنا استعمال الأرض من أي سرير أو طاولة تدليك؛ فهذا يعطيني حرية تحركٍ أفضل لأخذ الوضعيات الملائمة فوق الرأس: ومن جانب إلى آخر، وعند القدمين.

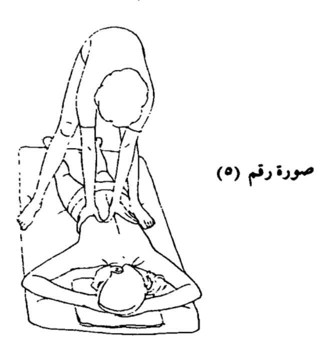
بـاستـطاعتـك أنت صنـع فـرشـة قشّ أو ثني دثـاريْن ومـدّهمـا على الأرض طولياً وبما أن الوسائد القاسية غير متوفّـرة في المنازل فباستطاعتك صنع مسند يستريح عليه الرأس بثني منشفة عدّة ثنْيات



صورة رقم (٤)

لإراحة الرأس عند الضغط على المعدة أو الظهر (صورة رقم ٤).

من المهم عندما تضغط على شريكك في التمرين أن تفعل ذلك بذراعين ممدودتيْن فيركّز الوزن عندئذٍ في الكتفين والظهر مما يجعل لمستك مباشرة ومركّزة. وهنا نملي عليك الوضعية المناسبة التي عليك اتخاذها (انظر الصورة رقم ٥).



صورة رقم (٥)

فمثلاً عندما تضغط على العمود الفقري ينبغي أن تجعل شريكك يباعد ما بين ساقيْه. أمّا ذِراعاك فيكونان على خطٍّ عمودي بـالنسبة إلى العمود الفقري بقدر الإمكان. فإذا أتعبتك هذه الوضعية، فباستطاعتك الجثُوّ إلى جـانبه، وأن تُموِضع القسم الأعلى من جسمك فوق المنطقة التي تركِزّ عليها.

أما عندما تعطي الشياتزو للرأس والذراعين والرجلين فوضعية الركوع هي الأفضل. ركّز دائماً على ذراعيك الممدودتين واستعمل وزنك وتوازن كتفيك وأعلى ظهرك.

(انظر الصورة رقم ٦).



صورة رقم (٦)

هناك ثلاث وضعيات رئيسية لإعطاء «لَمْسة» إلى شريك وهي:

أ ـ الإبهام المنفرِد:

استعمال ضغط الإبهام المباشر هو الأكثر شيوعاً. نقطة التماس

هي بصلة الإبهام ولا تعجب إذا وجدت إبهامك يؤلمك قليلاً في التجارب الأولى.

صورة رقم (٧)

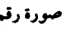
ب ـ الإبهامان جنباً إلى جنب:

ويستعملان عندما تريد أن تلمس مناطق ضغط أوسع. ويجب أن يشكل زاوية ٤٥ درجة تقريباً. استعمل البصلة كاملة واضغط. وتستخدم هذه الوضعية في مناطق قمة الرأس والظهر والجانبين والرجلين والذّراعين والعمود الفقري.

صورة رقم (٨)

جـ ـ راحتا اليَدَيْن:

طريقة ممتازة للمناطق المتّسِعة من أسفل الظهر والمعدة والبطن وتستعمل الراحتان مسطّحتَيْن على أن تركّز الضغط على وسط اليديْن. أما الأصابع والراحتان فهما تماس مع جسد المعالَج.



صورة رقم (٩)

كيف تمنح نفسك شياتزو

من الأفضل أن تكون جالساً على كرسي أو على الأرض، إلاّ إذا كنت تضغط على رجليك وقدميك، عندها لن تستطيع الاستِفادة من ضغط ذاتي بذراعين ممدودتين. عليك الاحتفاظ بالكوعيْن في مستوى واحد وباتجاه الضغط المركّز بالساعِد. يتّجه الكوعان إلى الخارج عندما تعمل في الرأس على القمة والجوانب. غالباً ما تستعمل إبهاماً واحداً ضاغطاً إصبعين جنباً إلى جنب فالطريقة الواجب استعمالها تجمع إصبعين أو ثلاثة أصابع.

صورة رقم (١٠)

صورة رقم (١١)

الأصابع جنباً إلى جنب

إن استعمال إصبعين أو ثلاثة في وقت واحد، هي طريقة سهلة تستعملها بنفسك. من الممكن لك الضغط على الظهر والكتفين وزيادة المساحة المضغوطة. لكن الأصابع يجب أن تكون مقوّسة ويكون الضغط فقط ببصلات الأصابع وليس بأطرافها.

صورة رقم (١٢)

باستعمالك الشياتزو الذاتية ستكتشف سريعاً كيف تزيد من قوة لمستِك. أما إذا كنت مع شريك آخر فالعمل المتجاوب مطلوب إذ عليك أن تتناغم وحاجات الآخرين وستكون تجربة لها مكافأتها الروحية إذ تتشارك الطاقتان.



الفصل الثالث

شياتزو من أجل بَشرة أنضر

إنّ لون البشرة وخامتها تتحسن بفضل شياتزو. وبالفعل وضح التحسّن عند كل من أعطيت له تمارين منتظمة. وأشعر بأنها نتيجة مباشرة لقدرة شياتزو على تنشيط الجهاز الدموي والعضلات.

ففي الطب الشرقي تُعتَبر نضارة الجلد انعكاساً لصحة جيّدة، إذ تنفتح قنوات الطاقة بانفتاح شبكات النقاط وتحسّن مجرى الدم فتكسب البشرة جمالاً.

والعوامل الخاصة التي تُسهم بتألق لون البشرة متّفق عليها في الشرق والغرب وهي : جريان صحيح للدم ، عَضَل نضِر وتوازن هرموني وبخاصة الأستروجين، النوم الملائم وتجنب التعب ذي الأثر الباقي المستديم.

إني أنصح بهذه التمارين لتحسين نضارة الوجه وهي لا تستغرق إلّا عشر دقائق في اليوم. وهي تستوجب المتابعة على الأقل أربع مرّات أسبوعياً.

وباستطاعتك توقّع النتائج خلال الأسبوعين الأوّليْن. فهذه التمارين

تجعل العضلات المتوترة تسترخي ممّا يجعلها تحتفظ بليونتها ويتحسّن جريان الدم فيها وخاصة في مناطق العنق والوجـه. وهذه التمارين تطبّق على أسفـل الظهـر، والبطن والكـاحليْن والقدمين، والعنق والوجه.

كنت دائماً أبدأ بأسفل الظهر عند إعطائي تمارين لتجميل الوجه) فهذه التمارين تخفف من توتر العضل وتحفّز الغدد التي تفرز الأدرنالين والأعضاء التناسلية، وتحفظ توازناً هرمونياً صحيحاً.

ثم انتقل إلى البطن لتنشيط جريان الدم العام مما يحسّن وظائف الكبد والمعدة والأمعاء.

وبعد ذلك تنتقل شياتزو إلى الكاحلين فالقدمين. وهذا مهم، لبُعد تلك المناطق عن القلب، ممّا يجعل ريّها بالدم حرجاً، بالإضافة إلى فوائد أخرى تمنحها شياتزو المطبقة على القدمين إذ يسترخي الجسد برمّتِه، ويشعر المرء براحة عظمى.

وأخيراً الوجه والعنق بضغط لطيف ممّا يعطي العضلات الرونق الصحيح وينشّط تدفّق الدم في الخلايا، خلايا الوجه إذ أنّ العنق في الطِب الشرقي هو ينبوع الفتوّة والجمال.

شياتزو تحفظ الأوردة والشرايين مرنةً لا سيّما في مقدمة الحلق والعنق وتزيد الدورة الدموية نشاطاً بين القلب والدماغ.

ولا بدّ أن الصّباح هو أفضل فترة لتطبيق الشياتزو على الوجه. وإذا تعذّر ذلك، فابحث عن الوقت الملائم لأن الأهم هو التتابع

والمثابرة إذ قد تجد ممارسة هذه الطريقة سهلة للغاية. ولذلك فصّلتُ مجموعة تمارين تُجرى على شريك، وجميعها خاص في الوجه، فهذه بلا شك أكثر إمتاعاً.

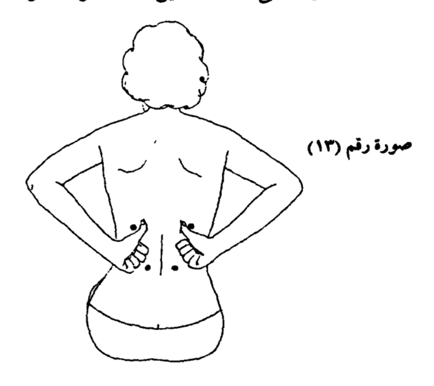
الشياتزو الذاتيّة للون بشرة الوجه

باستطاعتك أداء هذه التمارين وأنت جالس على كرسي أو الأرض، والأفضل الكرسي لاسترخاء الرجلين.

أسفل الظهر

في إبهامك الأيمن على مسافة ٣ أصابع من مركز العمـود الفقري في نقطة الوسط من أسفل ظهرك أعلى ما يمكن لممارسة أعلى نسبة ضغط (٢٠ رطلاً إنجليزياً)، وكذلك الإبهام الأيسر.

١ ـ اضغَط ضغطاً عميقاً على كلا النقطتين لثلاث ثوان. توقّف.



صورة رقم (١٣)

٢ ـ حرّك إبهامك نزولاً في خط مستقيم إلى منتصف الخَصْر اعِد الضغط العميق. توقّف.

٣ ـ حرّك الإبهامَيْن واضغط بكلّ منهما.

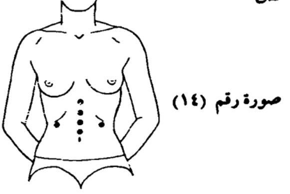
٤ ـ اعِد إيهاميك إلى نقطة الانطلاق من الخلف وحرّك كلًّا منها نحو الخارج بخمس أصابع من مركز العمود الفقـري واضغط عميقاً لثلاث ثوان. توقّف.

٥ ـ حرّك نزولاً بخط مستقيم إلى منتصف خَط الخصر اعِد الضغط. توقّف.

٦ ـ حرّك نزولاً بخط مستقيم وضع إبهاميك على خط الخَصر اعد الضغط (٢٠ رطلاً).

البَطن الأعلى

إنّ النِقاط السّت في البطن الأعلى تؤلف صليباً وهمياً، أربـع منها (انظر الصورة رقم ١٤) على طول خط الحَمَل بخط عمودي يقطع المعدة إلى نصفين من أسفل القفص الصدري حتى ما فوق السُرّة. والنقطتان الأخيرتان كائنتان تحت القفص الصدري على خط مستقيم تحت الثّدْيَيْن.



صورة رقم (١٤)

١ ـ ضع الشاهد والوسطى والبنصر من كل يد جنباً إلى جنب على النقطة الأولى، تماماً تحت مركز القفص الصدري اضغط ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) بكلتا اليدين لِـ ٣ ثوان توقف.

٢ ـ حرّك اليدين نزولاً باتجاه السرّة. اعد الضغط المتوسط بكلتا اليدين لـ ٣ ثوان. توقّف.

٣ ـ حرك اليدين نزولاً أكثر على نفس الخطّ واعِد نفس الضغط. توقّف.



صورة رقم (١٥)

٤ ـ حرك لِعرض ٣ أصابع نزولاً عن الخطّ السابق وستكون تقريباً فوق السّرة. اعِد الضغط المتوسط. توقّف.

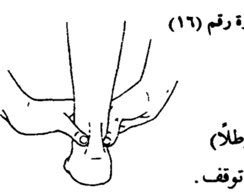
٥ ـ افصل اليدين الآن واضغط على النقطتين اللتين تليان القفص الصدري مباشرة، وفي آن معاً، مستعملاً الأصابع الثلاثة من كل يد وبضغط متوسط لـ ٣ ثوان.

الكاحِلان

ارح رجلك اليمنى على الأرض وانحن إلى أمام للعمل بالكاحِل. ضع إبهامك الأيمن في جوار الكاحل في قمّة الفجوة بين عظم الكاحل ورابط آخيل الذي هو على ظهر الكعب.

ضع إبهامك الأيسر على النقطة المقابلة له داخل الكاحل ثم لفّ أصابعك حول مقدم الكاحل.

صورة رقم (١٦)



١ - اضغط ضغطاً معتدلاً (١٥ رطلاً) بكلا الإبهامين لـ ٣ ثوان ثم توقف.

٢ - حرّك إبهاميك نزولاً إلى داخل رابط آخيل فالفجوة العميقة بين أسفل عظم الكاحل والرابط. اعِد الضغط بكلا الإبهامين. توقّف.



صورة رقم (١٧)

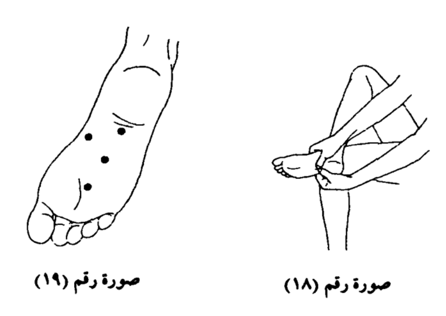
٣ - حرّك نزولاً إلى الفجوة فوق قمّة الكعب. اعد الضغط المتوسط بكلا الإبهامين.

٤ - كرّر الآن نفس التمارين على الكاحل الأيسر.

أخمص القدم

ضع رجلك اليمنى فوق اليسرى بحيث تطوّق قدمك بكلتا يديك واضغط النقاط الأربع التي على أخمص القدم (انظر الصورة رقم١٨). بالإبهامين معاً. النقاط الثلاث الأولى هي على خط يقطع القدم في النصف من الكعب حتى الإصبع. أما النقطة الرابعة فهي في أعلى أسفل القوس، إلى فوق وأمام النقطة الأولى.

١ - لفّ يديك حول أعلى القدم واضعاً الإبهامين معاً أمام مركز



صورة رقم (١٨)   صورة رقم (١٩)

قاعدة الكعب. اضغط بمقدار (٢٠ رطلًا) لـ ٣ ثوان.

٢ ـ حرّك نزولاً إلى الخط المركزي في أضيق جزء من القدم وكرّر الضغط الأقوى. توقّف.

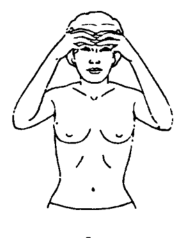
٣ ـ حرّك نزولاً إلى النقطة التي في خلف كتلة القدم. كرر الضغط الأقوى. توقّف.

٤ ـ حرّك إلى الوراء وإلى فوق وإلى الداخل. وضع الإبهامين معاً على النقطة الرابعة في أعلى القوس. اضغط بقوة ٢٠ رطلاً (٣ ثوان).

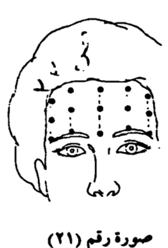
٥ ـ ضع رجلك اليسرى فوق اليمنى كرر التمارين للقدم اليُسرى.

الجَبين

هنا الترتيب المتوالي يجب أن يكون عمودياً على الجبهة بينما تتحرك اليدان من مركز الجبين وإلى الخارج حتى الصُدْغيْن.



صورة رقم (٢٠)



صورة رقم (٢١)

١ ـ لامس طرَفي شاهِديْك تماماً تحت مركز خط الشَعر (انظر الصورة رقم ٢٠).

٢ ـ وكذلك لامس طرفي الإصبعين الوُسطييْن معاً في مركز الجبين ويجب أن تقع البُنصران مباشرة تحت الوسطيين وفوق الفراغ ما بين الحاجبين.

٣ ـ اضغط باعتدال (قوة ١٥ رطلًا) بالشاهد والوسطى والبنصر من كلتا اليدين في آن. توقف. كرّر الضغط مرّتين أيضاً.

٤ ـ حرّك أصابعك كلا على حِدة وإلى الخارج وعلى النقاط الممتدة من خط الشعر إلى مركز الحاجبين. كرّر بضغط معتدل. توقف. كرّر ذلك مرتين.

٥ ـ حرّك يديك إلى الخارج وإلى النقاط الممتدة من خط الشعر وإلى نهايات الحاجبين. كرر بضغط متوسط بجميع الأصابع معاً. توقف (٣ ثوان). كرر الضغط لمرتين أيضاً.

العَيْنان

إن النقاط المحيطة بالعين هي على الحواف الداخلية لتجويف العين (انظر الصورة رقم ٢٢) استعمل الشاهد، الوسطى والبنصر من كل يد (اليد اليسرى للعين اليسرى واليمنى لليمنى). اضغط العينين معاً، طبعاً بعد نزع النظارات إذا كنت تستعملها.

١ ـ افتح أصابعك قليلاً واضغط بالبصلات على الطرف الأعلى من كل عين، وبالإصبع الوسطى أقرب ما تستطيع إلى الأنف، أغمض العينين وامسح فوقها ضاغطاً قليلاً إلى أعلى من داخل التجويف (ضغط ١٠ أرطال لـ ٣ ثوان).

٢ ـ اسحب أصابعك قليلاً إلى أسفل، وبالبصلات اللامسة جفونك المغلقة اضغط برِفق (٢ ـ ٣ أرطال) لـ ثوانٍ ثلاث.

٣ ـ قوّس الأصابع قليلاً واضغط بها على الحافة الداخلية للتجويف الأسفل من العين، ضغطاً رفيقاً (١٠ أرطال) على عظم التجويف لـ ٣ ثوان.



صورة رقم (٢٢)

صورة رقم (٢٣)

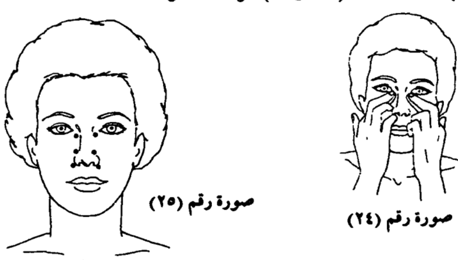
الأنف

ضع بصلات الأصابع الوسطى فوق ظِفْري الشاهِدَيْن. اضغط النقاط المقابلة في (الصورة رقم ٢٤) من جانبي الأنف معاً.

١ ـ ضع إصبعي اليد اليمنى على جانب الأنف الأيمن مكان التقائِه بعظم الوجه (الخَدّ) تحت المِدْمعيْن بقليل. ضغط متوسط (١٥ رطلاً) لـ ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ حرِك الإصبعين نزولاً إلى منتصف جانبي الأنف عند خط الخَد/ الأنف، تماماً فوق أطراف المِنْخَرَيْن. كرّر الضغط نفسه. توقف.

٣ ـ حرك نزولاً حتى أسفل جانبيْ الأنف عند زوايا المِنْخَرَيْن كرر بضغط معتدل (١٥ رطلاً) توقف ٣ ثوان.

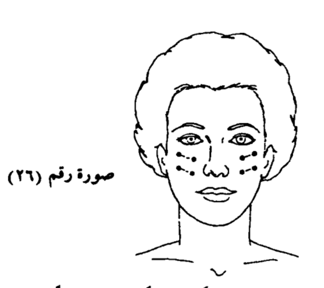


صورة رقم (٢٥)

صورة رقم (٢٤)

الخَدّان

وضعية الأصابع نفسها للأنف. ولكل خَدّ ٤ نقاط، فاضغط



صورة رقم (٢٦)

النقاط المتقابلة يميناً وشِمالاً في آنٍ معاً. (صورة رقم ٢٦).

١ ـ الزوج الأول من النقاط هو مباشرة تحت مراكز العينين بعرض إصبع نزولاً من مركز طرف التجويف الأسفل للعين. اعطِ ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) لـ ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ حرِّك عرض إصبعين إلى الخارج باتجاه جانبي الوجه وإلى أعلى نقطة من عظمَي الخديْن تحت زوايا العين الخارجية. كرِّر الضغط المتوسط لـ ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ حرِّك الأصابع للخلف إلى النقاط التي تقع مباشرة تحت النقاط الأولى، على خط يمرّ بأسفل الأنف.

٤ ـ حرِّك أصابعك قدْر عرض إصبعين إلى الخارج باتجاه جانبي الوجه، وعرض إصبع واحد تحت النقطة العليا لعظمي الخدّ. كرِّر الضغط المتوسط. لمدة ٣ ثوان توقف.

الفَم

هناك أربع نقاط قرب الفم. استعمل أحد الإبهامين للضغط

على النقاط الواقعة بين الأنف والذقن، وكِلا الإبهامين معاً للنقطتين الموجودتين على جانبي الفم (كما في الصورة رقم ٢٧).

صورة رقم (٢٧)

١ ـ ضع إبهامك في النقطة الوسطى ما بين الأنف والشفة العليا. ضغط متوسط لِـ ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ ضع كلاًّ من الإبهامين فيما يتعدّى زوايا الفم بمسافة إصبعين استعمل ضغطاً متوسطاً لِـ ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ ضع إبهامك في منتصف المسافة ما بين مركز الشفة السفلى وطرف الذقن. ضغط متوسط. ٣ ثوان.

تحت الذّقن

النقطة التي تحت الذقن خلف مقدمة عظم الفك الأسفل تصل إليها بواسطة بصلة الإبهام (انظر الصورة رقم ٢٨).

١ ـ ضغط متوسط لـ ٣ ثوان. توقف.

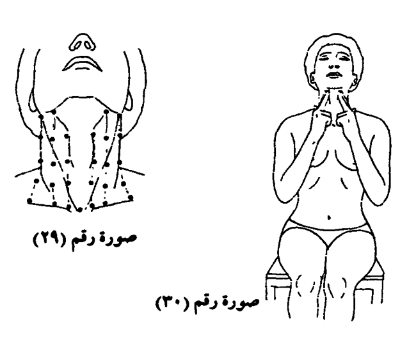
٢ ـ كرّر الضغط.



صورة رقم (٢٨)

العُنُق والحَلْق

استعمل الشاهد والوسطى من كلتا اليدين، اليد اليسرى للجانب الأيسر من العُنق واليمنى للجانب الأيمن. (الصورة رقم ٣٠



صورة رقم (٢٩)

صورة رقم (٣٠)

توضح النقاط وترشدك إليها). المطلوب تغطية منطقة العنق بضغط خفيف إلى متوسط يتناسب على الجانبين الأيمن والأيسر.

١ - ضع الشاهد والوسطى من اليد اليمنى تحت الفكّ إلى جانب قمّة مجرى الهواء، والشيء نفسه للجانب الآخر. اضغط بشكل خفيف (١٠ أرطال) لثانيتين على العضلة وليس على مجرى الهواء. توقّف.

٢ - حرّك أصابعك نزولاً بعض الشيء وكرّر الضغط.

٣ - تابع نزولاً حتى قاعدة العنق بضغط خفيف على كل النقاط لثانيتين.

٤ - ارجع يديْك إلى الوراء حتى قمّة العنق وكرّر الضغط راسماً عضلات العنق الرئيسية من القمة حتى القاعدة.

٥ - هناك نقطة واحدة في قاعدة العنق بين عظام (طوق الرّقبة) (أنظر الصورة ٢٩) احن إبهامك وضع طرفه على قِمة العظم

واضغط نزولاً باتجاه القدمين وليس باتجاه الحَلق (١٥ رطـلاً) ٣ ثوان. توقف. ثم كرّر ذلك مرتين.

الصّدغان

بهـذه النقاط المـوجودة على الصِـدْغين تكتمل نتـائج الشيـاتزو الذاتيّة ضع طرف الوسطى فوق ظفر الشاهد ثم:

١ ـ حدّد مكان الفراغات عند الصّدغين. وباليدين معاً مارس الضغط المتوسط (١٥ رطلًا) لمدة ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ اعد الضغط لمدة ٣ ثوان. استرح لحظات عندما تنتهي. اجلس واستنشق من أنفك مالئاً رئتيك هواء تُمسِكه لمدة ٣ ثوان ثم ازفره ببطء من الفم. كرّر ذلك ست مرات على الأقلّ.



صورة رقم (٣١)

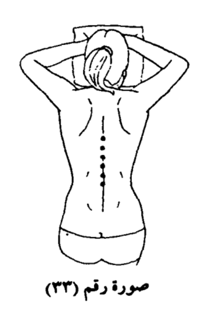
الشياتزو بين شخصين للبشرة النّضِرة:

النخاع الشوكي

على رفيقك الإضطجاع على الأرض وجههُ إلى أسفل، وعلى دثار مَثْنيّ أو فراش قش، الرأس مرتاح على اليدين على وسادة صغيرة يابسة أو منشفة مثنية. تنفرج الساقان قليلاً. ضع أنت المدرب قدميك على خط تحت وِرْكي الشريك. اعط ضغطاً بذراعيك الممدودتين ووزن جسمك الأعلى مركّزاً إلى أسفل وعبر إبهاميك.



صورة رقم (٣٢)



صورة رقم (٣٣)

(انظر الصورة رقم ٣٢).

١ - حدّد الحفرة بإبهامك الأيمن ما بين العمود الفقري وما تحت كتف شريكك. ثم اعطهِ ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) لـ ٣ ثوان توقّف.

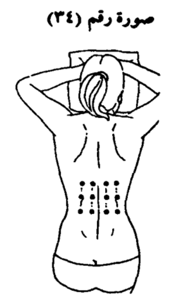
٢ - حرّك نزولاً على العمود الفقريِ إبهامَك الأيسر وضمن الحفرة التالية تحت الفقرة التالية بضغط متوسط ٣ ثوان. توقّف.

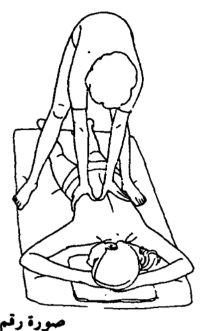
٣ - ناوب بين إبهاميك، الأيمن ثم الأيسر متابعاً النقاط المتتالية للفراغات حتى خط الخَصر. على أن يكون الضغط متوسطاً في هذه النقطة.

جانبا العمود الفقري الأيسر والأيمن

ضع إبهامك جنباً إلى جنب في منتصف المسافة ما بين أسفل عظام الكتف وخط الخصر، الذي يقع على بعد إصبعين من العمود الفقري.

صورة رقم (٣٤)





صورة رقم (٣٥)

١ ـ اضغط ضغطاً متوسطاً لِـ ٣ ثوان، توقف.

٢ ـ حرّك إبهاميك نزولاً إلى نقطة نصفيّة بالنسبة إلى خط الخَصْر كرّر الضغط. توقف.

٣ ـ حرّك نزولاً نحو خط الخصر وكرر بنفس قوة الضغط. توقف.

٤ ـ اعِد التحرّك حتى نقطة على مسافة ٤ أصابع إلى يمين العمود الفقـري في منتصف المسافة بين أسفل الكتف وخط الخصر.

٥ ـ كرّر التمرين السابق على الخط (الذي يبعد ٤ أصابع عن سابقه) منهياً بالخصْر.

٦ ـ اعد التمرين على الجانب الأيسر من العمود الفقري، أولاً خارجه بعرض إصبعين، ثم بعرض أربعة أصابع.

الكاحلان

اركع بجانب ركبة شريكك اليمنى وسدّد النظر إلى الكاحل

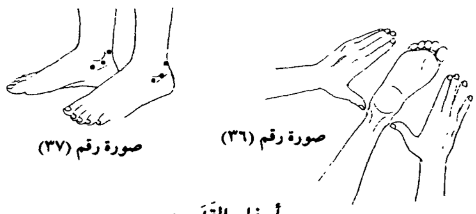
الأيمن. ضع إبهامك الأيمن على الجزء الداخلي من الكاحل في قمّة الفراغ ما بين عظم الكاحل ورابط آخيل. ضع إبهامك الأيسر على النقطة المقابلة في خارج الكاحل. احنِ أصابعك حول مقدمة الكاحل (انظر الصورة رقم ٣٦).

١ ـ اضغط ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) بكلا الإبهامين لـ ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك الإبهامين نزولاً إلى داخل رابط آخيل حتى الفراغ العميق بين الوجه الخلفي لعظم الكاحل والرابط. كرّر الضغط المتوسط توقف.

٣ ـ حرّك إبهاميك نزولاً حتى الفراغ فوق قمّة الكعب. اعد الضغط لمدّة ٣ ثوان. توقّف.

٤ ـ انتقل إلى الجانب الأيسر من شريكك وكرّر التمرين على الكاحل الأيسر.



صورة رقم (٣٧) صورة رقم (٣٦)

أسفل القَدَمين

خذ وضعية تحت قدمي شريكك ناظراً باتجاه رأسه. إن نقاط الضغط الثلاث الأولى توجد في أسفل القدم على خط يقطع القدم.



صورة رقم (٣٨)



صورة رقم (٣٩)

أما النقطة الرابعة فهي إلى أعلى عنـد القوس وعند الزاوية الداخلية للكعب، إلى خارج النقطة الأولى (انظر الصور رقم ٣٨ و٣٩).

١ ـ لُفّ أصابعك حول قمة قدم شريكك اليُمنى واضعاً الإبهامين جنباً إلى جنب تماماً تحت مركز الكعب. اضغط ضغطاً عالياً (٢٠ رطل) لـ ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك نزولاً على الخط الذي يمرّ بمركز أسفل القدم. كرر الضغط لـ ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ ضع إبهاميك جنباً إلى جنب على النقطة تماماً وراء كتلة القدم. كرّر الضغط. توقف.

٤ ـ حرّك إلى الخلف وإلى فوق وإلى الداخل واضعاً إبهاميك على النقطة الرابعة عند القوس. ضغط أعلى لـ ٣ ثوان.

٥ ـ كرّر الضغط على النقاط القابلة في أسفل القدم اليُسرى.

البطن العليا

اجعل شريكك يغيّر من وضعيتِهِ وليسترح على ظهره. اركع إلى

جانبه الأيمن. باستطاعتك تغطية كل نقاط البطن انطلاقاً من هذه الـوضعية. إن نقـاط الضغط السِتِّ تشكّل صليبـاً وهمياً في مـركز منطقة المعدة. (انظر الصورة رقم ٤٠).

١ ـ ضـع الإبهامين معـاً تمامـاً تحت المركـز السفلي للقفص الصدري. استعمل ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) واحتفظ به لـ ٣ ثوان توقف.

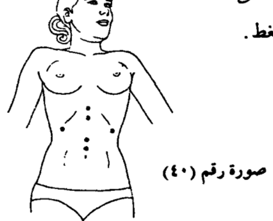
٢ ـ حرّك نزولاً مسافة إصبعَيْن، بضغط متوسط تحفظه لـ ٣ ثوان، ثم توقف.

٣ ـ حرّك نزولاً حتى النقطة التي هي فوق السُرّة. وكرر الضغط.

٤ ـ ارجَع إلى النقطة تحت أسفل الضلع من الجانب الأيمن على خط واحد مع حلمة الثدي. كرّر الضغط المتوسط توقف.

٥ ـ عُدْ إلى النقطة تحت أسفل الضلع من الجانب الأيمن على خط الحلمـة، بضغط متوسط مستعمـلاً كلا الإبهـامين. احفظ هذا الضغط ثلاث ثوان، ثم توقف.

٦ ـ انتقِل إلى النقطة المقابلة على الضلع الأيسر مكرّراً الضغط.



صورة رقم (٤٠)

الجَبين

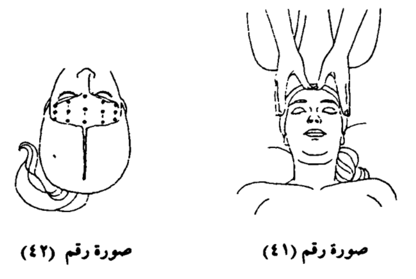
اركع فوق رأس شريكك بقدر ما تصل يداك إلى قمة رأسه فون أن تمدّ جسدك. النقاط التي يجب الضغط عليها تكون على خمسة خطوط نزولاً ما بين خطّي الشعر والحاجبين والخط الأول ينزل إلى مركز الجبين. أمّا الثاني والثالث (زوج) من خط الشعر عبرَ منتصف كلّ من الحاجبيْن. والزوج الآخر ينزل من خط الشعر إلى نهايات الحاجبيْن. (صورة رقم ٤٢).

١ ـ ضع إبهاميك جنباً إلى جنب على النقطة العليا بضغط متوسط ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ حرك الإبهامين نزولاً إلى مسافة إصبعين باتجاه الأنف كرر الضغط. توقف.

٣ ـ انقل نقطة الضغط إلى ما بين الحاجبين وكرّر ضغطاً متوسطاً. توقف.

٤ ـ فك إبهاميك وحرّكهما إلى خط الشعر نزولاً إلى الحاجبين



صورة رقم (٤٢) صورة رقم (٤١)

ضغط متوسط ٣ ثوان. توقف.

٥ ـ انتقل نزولاً إلى نقاط تبعد إصبعيْن عن بعضها منهياً في النقاط التي في مركز الحاجبيْن.

٦ ـ انقـل إبهاميـك إلى خط الشعر على قمـة الخطوط الخـارجيـة واضغط ضغطاً متوسطاً على طرفي الحاجبيْن.

العَيْنان

توجد حول العينين نقاط واقعة في الحافة الداخليـة للتجويف. استعمل الشاهدْين للضغط على النقاط المتقـابلة معاً، إلى اليمين وإلى الشمال. (انظر الصورة رقم ٤٣).

١ ـ ضع شاهديك على الحافة الداخلية العليا من التجويف أقرب ما يمكن إلى الأنف. اضغط ضغـطاً خفيفـاً على الحـافتين الداخليتين لمدة ٣ ثوان، توقف.

٢ ـ حرّك شاهديك على طول العظم نحو خارج التجويفيْن، كرّر الضغط (ببصلات الأصابع) لمدة ٣ ثوان ثم توقف.



صورة رقم (٤٣)　　　صورة رقم (٤٤)

٣ ـ تابع الضغط على بقية النقاط منهياً بالنقاط الواقعة خارج التجويفين.

٤ ـ اضغط خفيفاً (٢ ـ ٣ رطل) بالشاهد والوسطى على الجفنيْن واحفظهما ثلاث ثوان.

٥ ـ عليك تغيير الوضعية للوصول إلى الأنحاء السفلى من تجويفَيْ العين. اركع إلى جانب شريكك مستعملاً شاهديْك معاً على النقاط المتقابلة من العين اليمنى والعين اليسرى.

الأنف

عُدْ إلى وضعية الركوع قرب رأس الشريك كما في السابق ضع بصلة الإصبع الوسطى على ظفر الشاهد من كل يد. اضغط على النقاط المتقابلةعلى جانبي الأنف برأس الشاهدين (انظر الصورة رقم ٤٥).

١ ـ ضع أصابعك على جانبي الأنف تحت الجسر عند ملتقى الأنف بعظم الخد. ضغط متوسط ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك نزولاً على خط الأنف/ الخَدّ عند ملتقى الأنف لعظم الخَدّ بضغط متوسط لثلاث ثوان.
توقف.

٣ ـ حرّك إلى أسفل جانبي الأنف من الزوايا الخارجية لفتحات الأنف.
كرّر الضغط المتوسط.



صورة رقم (٤٥)

الخَدّان

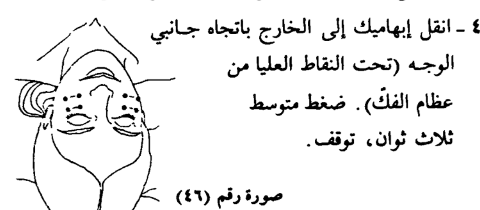
هناك أربع نقاط على كل خَد. استعمل إبهاميك للضغط على النقاط المتقابلة في وقت واحد (انظر الصورة رقم ٤٦).

١ ـ ابدأ بالنقطتين الواقعتين مباشرة تحت مركزي العينين على بعد إصبع تحت مركز الطرف الأسفل من تجويف العين. اضغط لمدة ٣ ثوان.

٢ ـ حرّك إبهاميك إلى خارج جانبي الوجه. حدّد النقاط العليا لعظام الخد، تحت زاويتي العينين بقليل من ناحية الخارج. كرّر الضغط المتوسط لـ ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ حرّك إبهاميك إلى الأسفل بمسافة إصبعين تحت النقطتين الأوليين واضغط ضغطاً متوسطاً لمدة ٣ ثوان. توقف.

٤ ـ انقل إبهاميك إلى الخارج باتجاه جانبي الوجه (تحت النقاط العليا من عظام الفكّ). ضغط متوسط ثلاث ثوان، توقف.



صورة رقم (٤٦)

الفَم

هناك أربع نقاط قرب الفم. استعمل إبهاماً واحداً للضغط على النقطتين الواقعتين فوق الفم وتحته. ثم استعمل الإبهامين كليهما للنقطتين المتقابلتين على جانبي الفم:

١ ـ ضع إبهامك في منتصف المسافة ما بين أسفل الأنف والشفة العليا.
اضغط ضغطاً متوسطاً لـ ٣ ثوان،
توقف.


صورة رقم (٤٧)

٢ ـ ضع كل إبهام على مسافة إصبعين تحت زاويتي الفم بضغط متوسط (١٥ رطلاً) لمدة ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ ضع إبهامك في منتصف الفراغ ما بين مركز الشفة العليا وطرف الذقن. كرّر ضغطاً متوسطاً تحفظه مدة ٣ ثوان.

تحت الذّقن

تحَرك إلى الجانب الأيمن لشريكك واركع قرب خصره. وتقع النقطة الوحيدة تحت الذقن على بعد إصبعين من مقدمة الذّقن (الصورة رقم ٤٨) حدّد هذه النقطة بطرف إصبعك الوسطى.

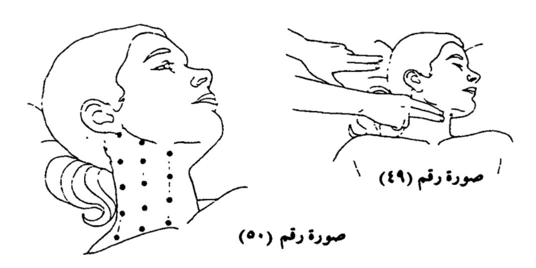
١ ـ اعطِ ضغطاً متوسطياً (١٥ رطل) ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط نفسه.


صورة رقم (٤٨)

العُنُق

قف إلى الجانب الأيمن من شريكك لجهة فوق بحيث تستطيع الوصول إلى عنقه بيُسر ودون أن تحتاج لمد لذراعيك.



صورة رقم (٤٩)

صورة رقم (٥٠)

الصـورة (٥٠) تُبين لـك نقـاطـاً خـاصـة، عليـك استعمالها بمثابة مرشد عام لأنّ الفكرة هي في تغطية منطقة العنق بأكملها، بادئاً تحت الفك هبوطاً حتى القاعدة ومستعملاً الشاهدين والوسطى وكلتا اليدين مناوباً بين اليمنى واليُسرى.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليمنى تحت الفك بجانب أعلى الحلقوم. اضغط ضغطاً خفيفاً (١٠ أرطال) عند قمّة الخط الممتد من مجرى الهواء والعَضَلة. احذر أن تضغط على الحلقوم. ولكن على العضلة لمدة ثانيتين فقط ثم توقّف.

٢ ـ ضع الشاهد والوسطى من اليد اليسرى تحت النقطة التي ضغطت عليها باليد اليمنى. كرّر ضغطاً خفيفاً.

٣ ـ تابع تحريك الإصبعين على طول وإلى جانب الحلقوم مناوباً اليدين بضغط خفيف حتى تصل قاعدة العُنق.

٤ ـ ارجع يديك إلى قمة العنق تحت الفك. كرّر الضغط مناوباً يدَيك إلى قِمة العنق تحت الفك. كرّر الضغط مناوباً يديك

على طول خط يهبط حتى قاعدة العُنق.

٥ ـ تابع الضغط الخفيف من قِمة العُنق إلى قاعدتها حتى تكون قد غطّيت جميع نقاط الجانب الأيمن من العُنق.

٦ ـ انتقِل إلى جانب شريكك الأيسر وكرّر التمارين ذاتها على الجانب الأيسر من العُنُق.

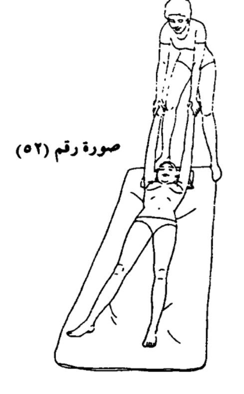
الصُّدْغان

عد إلى الوضعية فوق رأس شريكك. ضع طرَفي الوسطى ومد الشاهدين من أجل الضغط على نقاط الصّدغين (صورة رقم ٥١).

صورة رقم (٥١)

١ ـ استعمل اليدين معاً فوق الفراغات واضغط عليها لـ ٣ ثوان ضغطاً متوسطاً. توقف.

٢ ـ كرّر التمرين.



صورة رقم (٥٢)

التمارين الأخيرة

اجعل شريكك يمدّ ذراعيه إلى الخارج وفوق رأسه. اربط يديه بيديك واسحب برفق لتمدّ ذراعيه. وعلى شريكك وفي نفس الوقت،

أن يتنفس من خلال أنفه (شهيقاً) ليملأ الرئتين بينما يمدّ رجليه وأصابع رجليه، احفظ هذا الوضع لبرهة ثم اترك الضغط على يديه بينما هو يزفر ببطء من فمه. ارخ الجسد واعد التمرين ٦ مرات.

الفصل الرّابع

شياتزو من أجل قوّة جنسيّة

إن الشياتزو تزيد من القـوة الجنسية وتنعشهـا وتزيـد الإحساس بها وترفع من قيمتها.

ولقد اعتبر الجنس مظهراً مهماً لوحدة الفرد والإتّساق، وغالباً ما رأيت أناساً ممّن تضغط الحياة عليهم يمارسون عملية جنسية منقوصة فساعدتهم على استعادة طاقتهم ذلك أنه من الضروري أن نفهم الترابط بين النشـاط الجنسي والصحة البـدنية. إن مفتـاح الدور الـوظيفي للجسد يظلّ بالاحتفاظ بعضلات مسترخية ومتناغمة.

إن عضلات أسفل الظهر والبطن والفخذين والعنق يجب أن تكون مسترخية يجب أن يجري الدم فيها بشكل ملائم. لقد أعددت للشريكين تمارين تنفعهما ومنها تمارين العنق التي تتلقى ضغطاً خفيفاً يؤدي إلى استـرخاء أعضـاء البطن فيتحسن الأيض ودورة الـدم مـا بين القلب والدماغ. وتشمل هذه التمارين راحتي اليدين. وأسفل القدمين كما تشمل استرخاء لكلّ اليَدَين. ويكون تتابع التمارين مستهدفاً استرخاء وحَفز الطاقة، والشياتزو تؤهّل كلاً من الرجل

والمرأة. على أنني في هذا الفصل أضيف إلى ذلك وجهة نظر امرأة تعطي تمارين الشياتزو إلى رجل في مسَلْسل يجب أن يُطبَّق، والرجل مرتاح، وعلى السرير. كما إن تمارين أخرى يُفترض أن تطبَّق على الأرض أو على فرشة قش صُلبة. لقد أخبرني كثيرون عن استردادهم لحيويتهم وهذا ما أشدّد عليه وأوصي به. وأعتقد أن القيمة الفيزيولوجية التي تعطيها هذه التمارين عظيمة في إيقاظ العملية الجنسية وإنجاحها ورفع مستواها بما تؤمّنه من مشاعر لكلا الشريكين نتيجة الضغط. وسواء أكنت مهتماً بذلك أوْ لا، فإن تمارين الشياتزو تلبّي حاجتك خلال أيام معدودة بجعلك وشريكتك في حالة انسجام واتساق كاملَيْن.

الرأس

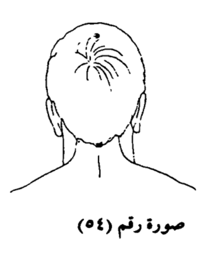
يُمدد الشريك وجهه إلى أسفل، حاول أن تجلس مباعداً ما بين ساقيك فوق رأسه، بكامل وزنك ورجليك (الصورة رقم ٥٣).

هنالك نقطتان على الرأس. الأولى في مركز قِمّة الرأس والثانية في قاعدة الجمجمة عند التقائها بأعلى العُنُق.

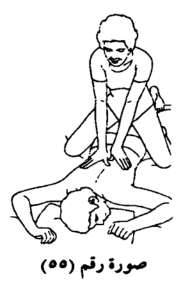
١ - ضع الشاهد والوسطى من كلتا اليدين على نقطة الرأس بضغط ٢٠ رطلاً لِـ ٣ ثوان. توقف.
اعِد الضغط. توقّف.
اعد الضغط مجدّداً. توقف.



صورة رقم (٥٣)



صورة رقم (٥٤)



صورة رقم (٥٥)

٢ ـ حرّك إبهاميك نزولاً إلى النقطة الثانية واضعاً إبهامك الأيسر فوق الأيمن واضغط بقوة ٢٠ رطلاً مدة ٣ ثوان توقف. كرر التمرين مرّتين أيضاً.

أسفَل الظَهر

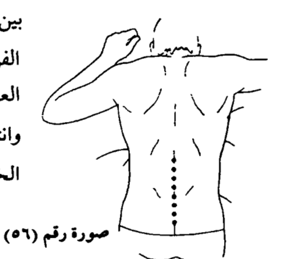
ابقَ مباعداً ما بين ساقيك وتحرّك إلى أسفل حتى تستطيع أن تصل إلى الجزء الأدنى من العمود الفقري من نقطة فوق الخصر نزولاً حتى أسفل العمود الفقري (الصورة رقم ٥٥).

١ ـ حرّك إبهامك الأيمن نزولاً باتجاه العمود الفقري، سوف تتحسس فراغات ما بين الفقرات الظهريّة. ضع إبهامك الأيمن في هذه الفراغات الواقعة قليلاً إلى ما فوق الخصر (الصورة رقم ٥٦).

٢ ـ اضغط بقوة ١٥ رطلاً بالإبهام الأيمن لثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ ضع إبهامك في نقطة الفراغ التالي بنفس الضغط السابق ناوب

بين إبهاميك الأيمن ثم الأيسر واتبع الفراغات نزولاً حتى نهاية عظم العجـز بضغط متوسط ثم توقف وانتقِل إلى النقطة التي هي فوق الخصر ثم كرر التمرين مرة ثانية.



صورة رقم (٥٦)

جانبا العمود الفقري الأيمن والأيسر

١ ـ ضع إبهامك على مسافة ٣سم من كلا الجانبين (صورة رقم ٥٦).

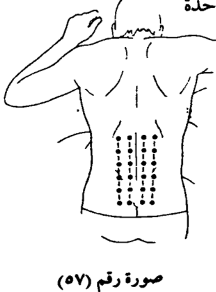
٢ ـ اضغط ضغطاً متوسطاً بكلا الإبهامين معاً. توقف.

٣ ـ حرّك نزولاً بعرض إصبعين وكرّر الضغط. تابع نزولاً في نقاط تبعـد مسـافـة إصبعين واضغط بـالإبهـامين على كـل زوج من النقاط لمدة ثلاث ثوان. توقف ثانية واحدة بعد كلّ ضغط.

٤ ـ عدْ إلى النقطتين فوق الخصر وكرّر الضغط (صورة رقم ٥٧).

٥ ـ كرّر التمرين برمتِه مجدّداً.

٦ ـ ضع إبهامك الأيسر على مسافة ٣ سم إلى يسـار العمـود الفقري، وإبهامك الأيمن على مسافـة ٣ سم إلى يمين



صورة رقم (٥٧)

العمود الفقري. اضغط بالإبهامين معاً ٣ ثوان. توقف.

٧ ـ حرّك الإبهامين نزولاً بشكل مستقيم وإلى مسافة إصبعين كرّر الضغط، توقف.

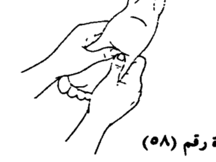
٨ ـ تابع الضغط نزولاً على النقاط المبينة في الصورة ٥٧ حتى تبلغ قاعدة العمود الفقري.

٩ ـ كرّر التمرين كاملاً مرّتين أيضاً.

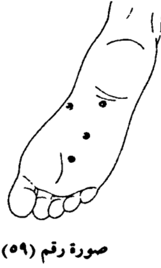
أسفل القدَمَيْن

انتقل إلى وضعية أخرى بحيث تكون قريباً من قدم شريكك اليسرى. هناك أربع نقاط في أسفل كل قدم. الثلاثة الأولى تقع على خط يقطع القدم في مركز الكاحل حتى منتصف حشوة القدم. والرابعة هي في أعلى القوس باتجاه الخلف وأمام النقطة الأولى (الصورة رقم ٥٩).

١ ـ لُفّ أصابعك حول قمة القدم اليمنى واضعاً إبهاميك جنباً إلى جنب تماماً أمام مركز الكاحل. (انظر الصورة ٥٨). اضغط ضغطاً قوياً لـ ٣ ثوان. توقف.



صورة رقم (٥٨)



صورة رقم (٥٩)

٢ ـ انتقِل نزولاً على الخطّ المبين في الصورة وإلى المركز في الجزء الأضيق من القدم. ضغط قوي ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ انتقل نزولاً على الخط الموجود خلف مركز حشوة القدم وكرّر الضغط عينه ثلاث ثوان.

٤ ـ حرّك يديك حركة دائرية وضع الإبهامْين جنباً إلى جنب على نقطة قوس القدم في أعلاه. ضغط قوي ٣ ثوان. توقف.

٥ ـ كرر الترتيب مرتين أيضاً على أسفل القدم اليمنى.

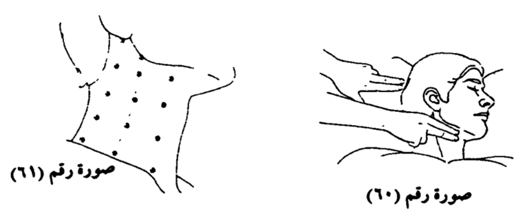
٦ ـ انتقِل إلى وضعية تحت قدم شريكك اليسرى وكرّر الترتيب ثلاث مرات على أسفل القدم اليُسرى.

على شريكك الآن أن يضطجع على ظهره وابدأ بالجانب الأيمن فتضغط على الجانب الأيمن من العنق، ثم البطن ثم الفخذ اليمنى وراحة اليد اليمنى. بعد ذلك تنتقل إلى الجانب الأيسر لشريكك، لتُعيد نفس التمرين على الجانب الأيسر أمّا التمارين الأخيرة فهي ضغوط خاصة، منها ما هو للرجل ومنها ما هو للمرأة.

العُنُق

اركَع إلى جانب شريكك الأيمن من ناحية جسده العليا. واقترب بما يكفي لتطال العنق دونما انزعاج وإجهاد. إنّ النقاط الموضحة في (الصورة رقم ٦١) هي لإرشادك فلا تهتمّ بدقة مواضع هذه النقاط لأن المهم هو معاملة عضلات هذه المنطقة بضغط خفيف إلى متوسط.

١ ـ ضع شاهد ووسطى يدك اليمنى تحت فك شريكك إلى جانب أعلى مجرى الهواء. لا تضغط أبداً على الحلقوم بل على



صورة رقم (٦١)

صورة رقم (٦٠)

العضلات التي حوله. علـى أن يكون الضغط خفيفـاً (من ٥ ـ ١٠ أرطال). لمدة ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ ضع يدك اليسرى في منتصف الخطّ الذي يصل إلى قاعدة العنق نزولاً، وكرّر الضغط الخفيف حافظاً إياه ثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ حرّك يدك اليمنى نزولاً إلى قاعدة العنق وكرّر الضغط الخفيف (على النقـاط المبينة في الصـورة) اعد التمـرين من القمة إلى الأسفل مرتين أكثر.

٤ ـ ضع يدك اليمنى على قمة العنق مباشرة خلف الزاوية الخلفية من الفـك الأسفل. اضغط هنـا ضغطاً متـوسطاً (من ١٠ ـ ١٥ رطلاً) بالشاهد والوسطى لثلاث ثوان. توقف.

٥ ـ استمر نزولاً على خطّ وجود العضلات وتواصل بعرض ٣ أصابع مناوباً اليد اليسرى بعد اليمنى حتى قاعدة العنق كرّر التمـرين مرتين أيضاً.

٦ ـ اعِدْ يدك اليمنى إلى فوق النقطة في طرف العنق مباشرة تحت شحمة الأذن مستعملاً الشاهد والوسطى بضغط متوسط لثلاث ثوان.

٧ ـ تابع نزولاً على خط شحمة الأذن على النقاط المبينة في الصورة مناوباً بين اليدين اليسرى واليمنى حتى تصل إلى الكتِف. على أن يكون الضغط متوسطاً (من ١٠ ـ ١٥) ٣ ثوان.

٨ ـ كرّر التمرين على الجانب الآخر من العنق من شحمة الأذن حتى الكتِف مرتين أخرتين.

البَطن

ثمّة ثلاثة خطوط في منطقة الخط الأول يمتد على طول خطّ الحمْل من مركز عظم الثدي وحتى نقطة قريبة إلى أعلى الأعضاء التناسلية. والثاني يتحرّك إلى الخارج من نقطة التقاء الجذع بالرجلين وصعوداً. والثالث يتبع الخط الذي يشكّله أسفل القفص الصدري. (صورة رقم ٦٢ و٦٣).

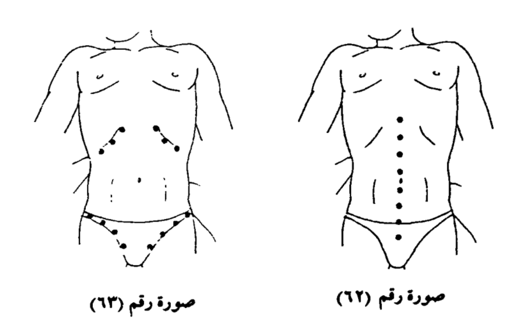
١ ـ ضع إبهاميك جنباً إلى جنب على مركز القفص الصدري واضغط ضغطاً متوسطياً لثانيتين. توقّف.

٢ ـ حرّك الإبهامين نزولاً مسافة ٣ أصابع تحت الخط المركزي (قرب السُّرّة). كرّر الضغط. توقّف.

٣ ـ تابع الضغط نزولاً على النقاط الواقعة فوق الأعضاء التناسلية. لمدة ٣ ثوان. توقف.

٤ ـ كرّر الخطوات (من ١ إلى ٣) مرّتين أيضاً.

٥ ـ اجلس منفرج السّاقين قرب رجليْ شريكك ضَع إبهامك الأيسر على مكان التقاء الجذع بقمّة داخل الفخذ الأيمن. ضع إبهامك الأيمن على النقطة المقابلة من الفخذ الأيسر. اضغط



صورة رقم (٦٣)　　　　صورة رقم (٦٢)

ضغطاً متوسطاً بكلا الإبهامين لثانيتَين. توقف.

٦ ـ حرِّك كل إبهام على مسافة إصبعين، على طول نقطة التقاء الجذع بالرجلين باتجاه الطرَفَيْن الخارجَيْن واضغط نفس الضغط (متوسط) توقف.

٧ ـ تابع الضغط على طول الخطين بفواصل إصبعين حتى تصل إلى الوركَيْن. الضغط متوسط على كل نقطة، ثم توقف.

٨ ـ كرِّر هذا النسق المتعاقِب مرّتين أيضاً.

٩ ـ ضع إبهاميك تحت القفص الصدري بمسافة إصبعين، على أحد الجانبين من مركز الجسد. الضغط متوسط لثانيتَيْن توقف.

١٠ ـ حرِّك الإبهامين عرض إصبعين إلى الخارج باتجاه جانبي الجسد محتفظاً بهما تحت القفص الصدري. ضغط متوسط لمدة ثانيتين ثم توقف.

١١ ـ تـابع الضغط على طـول الأضلع السفلى عند النقـاط المبينة في الصورة حتى تصل جانبيّ البدن. الضغط متـوسطي (١٥ رطـلاً) على كل نقـطة، توقف، ثم تـابع (انـظر الصورة رقم ٦٣).

١٢ ـ كرّر هذا النَسق (من التمرين ٨ إلى ١١) مرتين أيضاً.

١٣ ـ ضـع كلتا اليـدين على البطن، الـراحتان إلى أسفـل، واعطِ ضغطاً خفيفاً (١٠ أرطال) بكلتا الـراحتين معاً. حـرّك يديـك لتغطّي بهما البطن بضغط رقيق حتى تشعر ببعض الاستـرخاء يصيب عضلات البطن (انظر الصورة رقم ٦٤).

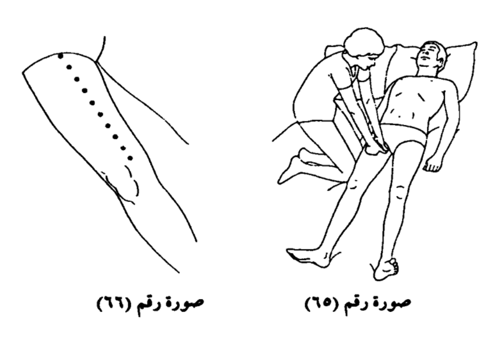
صورة رقم (٦٤)

داخل الفخذ

انتقـل إلى وضعيّة قـرب فخذ شـريكك الأيمن. ونقـاط الفخذ تتموضع على خط يبـدأ في أعلى داخل الفخـذ ويهبط حتى مركـز داخله منتهياً مباشرة فوق الرُّكبة إلى الداخل (الصورة رقم ٦٦).

١ ـ اضغط بالإبهامين جنباً إلى جنب على النقطة العليا ضغطاً عالياً (٢٠ رطلاً) لِـ ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ انتقِل نزولاً بمسافة إصبعين على خطّ العَضَل وكرّر نفس الضغط توقّف.



صورة رقم (٦٥) صورة رقم (٦٦)

٣ ـ كرّر الضغط عينه عند النقاط المبينة في الصورة حتى تصل إلى الركبة، والنقطة الأخيرة تقع في الفراغ ما بين عظم الركبة والروابط الليفيّة داخل الركبة.

٤ ـ عد إلى القسم الأعلى من الرجل وكرر التمرين.

٥ ـ كرر التمرين المتعاقب بكامله مرة أخرى.

راحة اليد

هنالك أربعة نقاط على راحة اليد. تقع الثلاث الأولى منها على خط ينطلق من قاعدة الرسغ إلى قاعدة الإصبع الوسطى. أما الرابعة فتقع في قاعدة الإبهام (انظر الصورة رقم ٦٧).

١ ـ التقط يد شريكك اليمنى بكلتا يديك وضع إبهاميك جنباً إلى جنب في الفراغ الواقع في مركز راحة اليد (انظر الصورة رقم ٦٨) واضغط ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) لمدة ثلاث ثوان ثم توقف.

٢ ـ انتقل نزولاً، على الخط الذي يمر في منتصف راحة اليد،



صورة رقم (٦٧)





صورة رقم (٦٨)

إلى النقطة التالية المبينة في الصورة (٦٨). ثم كرر ذات الضغط لثلاث ثوانٍ. ثم توقف.

٣ ـ ضع إبهاميك على المنطقة اللحمية عند قاعدة الإصبع الوسطى وكرر الضغط لنفس المدة ثم توقف.

٤ ـ ضع إبهاميك على النقطة الواقعة في قاعدة الإبهام (في الزاوية التي يشكلها عظم الإبهام مع عظم الشاهد) ـ انظر الصورة ٦٨ ـ وكرر الضغط لذات المدة. ثم توقف.

الجانب الأيسر

اركع أمام منتصف الجانب الأيسر لجسم شريكك وكرر التمارين المشروحة أعلاه والمتعلقة بمناطق العنق والفخذ وراحة اليد الواقعة على الجانب الأيسر للجسم.

تمارين خاصة للرجال

حدد موضع النقاط في مركز العجان. وهي نقاط تقع في منتصف المسافة بين كيس الخصي والأست. واضغط برفق مدة ثلاث ثوان ثم توقف.

تمارين خاصة بالنساء

١ ـ تموضع فوق رأس شريكتك. اعقد الإبهامين وضعهما على العظم الواقع تحت الثدي ومارس ضغطاً متوسطاً مدة ثلاث ثوان. ثم توقف.

٢ ـ انتقل نزولاً مسافة إصبعين (٣ سم) وكرر الضغط ذاته ولنفس المدة.

٣ ـ تابع نزولاً حتى أسفل القفص الصدري وكرر الضغط ذاته وأعده مرتين متتالتين.

٤ ـ أرح يدك على ثديي شريكتك ولامس براحتي يديك، وبرفق، حلمات الثديين. ثم حرك راحتيك حركة دائرية بطيئة. على أن تكون الحركة باتجاه حركة عقارب الساعة بالنسبة ليدك اليمنى. وعكس عقارب الساعة بالنسبة لليسرى. مارس هذه الحركات الدائرية خمسة مرات ثم توقف.

٥ ـ أعد هذه التمارين عدة مرات.

اللمسة الأخيرة

بعد انتهاء التمارين المذكورة أعلاه تستطيع إنهاء الشياتزو بلمسة أخيرة. وذلك بأن تطلب من شريكتك أن تنقلب لتستريح على معدتها. وبلمسة من أطراف أصابعك جميعها مرر أصابعك على عمودها الفقري من العنق إلى الظهر فالصلب ثم الفخذين وبطتي الساقين حتى أسفل القدم. ثم اجعلها تنقلب من جديد لتستريح على ظهرها ومرر أطراف أصابعك على مناطق العنق والصدر والبطن والذراعين وراحتي اليد.

ولهذه اللمسات الأخيرة مفعولها الخاص إذ إنها تجعلك تحس التأثير المكهرب للشياتزو عن طريق إحساسك باسترخاء جسد الشريكة وتناغمه.



الفصل الخامس

كيف تمارس الشياتزو على نفسك

إن الشياتزو هو وسيلة لصيانة صحتك وصفائك. وهدفه الحقيقي هو وقائي أكثر منه علاجي. ولتحقيق هذا الهدف الوقائي عليك ممارسة التمارين (المعروضة أدناه) ثلاث أو أربع مرات في الأسبوع الواحد. ومع التدريب فإنك ستجد أنه من الميسور مزاولتها بهذا الانتظام. وبإمكانك استخدامها وفقاً للشروحات الواردة أدناه. أما عن المدة التي تستغرقها هذه التمارين فإنها تراوح بين ١٥ و ٢٠ دقيقة. ويمكنك أن تمارسها أينما كنت.

من جهتي فإني أعتبر تمارين الشياتزو الذاتية بمثابة رياضة روحية وتمرين تأملي. ولدى ممارستك لها ستجد أنها تمنحك شعوراً بالسكينة والهدوء والصفاء. إني أمارس هذه التمارين بشكل يومي وذلك بعد نهاية دوام عملي. وهي تكسبني دقائق من الهدوء والاسترخاء وتحسن قدراتي في فترات السهرة. وهي قد تساعد أيضاً في إتمام الواجبات اليومية بشكل أفضل في حال ممارستها في فترة الصباح. وسواء في الصباح أو في المساء فإن هذه التمارين

تساعد في تحسين نوعية النوم وتجعله هادئاً وعميقاً. وقبل أن تبدأ التمرين الثاني أنصحك بمراجعة الفصل الثاني من هذا الكتاب «اللمسة» كي تراجع أساليب اللمسة ووضعيات كل من اليدين والأصابع.

لدى تكرارك لهذه التمارين فإنك سوف تطوّر بنفسك تقنيّتك ومعرفتك لهذه النقاط. وسوف تكون قادراً على أن تُضيف إلى مقدرتك مقدرة إعطائها للآخرين لأنك ستتعلم تحديد مواضع نقاط الضغط ومقادير هذا الضغط الأكثر فاعليّة.

إنّ أول ما سوف تكتشفه في بدنك هو وجود نقاط خاصة حساسة باستجابتها إلى لمستك. وهذه النقاط الثمانية الرئيسة هي في أعلى الكتفين، وفي مركز صفحتي كتفيْك، وتحت الإبط وفي ثنايا الإبهامين والفخذين وطرفي الكوعين وبطنّي الركبتين. وتسمى هذه النقاط «يب» «Yipe». وتتم ممارسة ضغط عميق مباشرة عليها، وهي مهمة لأنها مناطق تغذيها الشرايين الكبرى وشبكات الأعصاب وهي بوّابات لنافذة الشياتزو.

وسوف تكتشف عدداً من النقاط العارضة أقل استجابة من «Yipe» فالليونة تدل على أن جريان الدم في العضل تعكّره التوترات وقد لا تدري أنت بها، لكن وجودها دلالة على أن ثمة مناطق يمكنها الانتفاع من مزاولة الشياتزو. فعندما تزاولها ذاتياً لا يهم كثيراً إذا لم تعيّن النقطة بدقة لأن إبهامك وأصابعك تغطي مساحة واسعة

ولمستك ستوفّر التأثير المرغوب فيه طالما أنك في جوار النقطة المقصودة.

فتمارين شياتزو المنفردة تستطيع أنت مزاولتها وأنت جالس إمّا على كرسي أو على الأرض.

أما أنا شخصياً فأفضل الجلوس على كرسي مستقيم الظهر ممّا يتيح استرخاء أكبر لرجليّ. ومن الأفضل ارتداء ملابس قليلة ومريحة، إلا إذا كنت تُقاطع كثيراً وأنت تمارس التمارين. فاجلس بشكل لا تكون فيه القدمان ملامستين للأرض ووزن جسمك في الوسط، والظهر مستقيم. استرح، خذ نفساً عميقاً وابدأ. (صورة رقم ٦٩).

تمارين الرأس والعنق(*)

١ ـ شبكي يديك خلف رأسك على قاعدة الجمجمة، وحددي (بكلتا الشاهدين والوسطى من كل يد) الفراغ في أعلى مركز العنق وتحت قاعدة الجمجمة. تدعى هذه النقطة في الطب الشرقي «البوّابة السّاكتة» (الصورة رقم ٦٩). اضغطي بقوة ٢٠ رطلاً في الفراغ تحت قاعدة الجمجمة بالشاهد والوسطى من كلتا اليَدَيْن.

صورة رقم (٦٩)

(*) في هذه الفقرات سيجري استعمال صيغة المؤنث.

٢ ـ احفظي الضغط ٣ ثوان. توقفي.
٣ ـ اعيدي الضغط. توقّفي.
٤ ـ كرري التمرين.

عضلات العنق

فُكّي اليديْن وضعي إصبعك على قمة العضلات الكبرى التي تكسو ظاهر الظهر من العنق من قاعدة الجمجمةألى خط الكتفين. ضعي الشاهد والوسطى من اليد اليسرى في أعلى العضلة اليسرى حيث تلتقي بالجمجمة وضعي بصلات الأصابع على قمة العضلة اليُمنى. تعرف خطوط العضلات هذه بتسمية «أعمدة السماء» وهي مع «البوّابة الساكتة» مهمة جداً في تنشيط جريان الدم إلى الرأس والدِماغ. (الصورة رقم ٧٠).

١ ـ اضغطي بقوة ٢٠ رطلاً على كلا النقطتين معاً ٣ ثوان. توقفي.
٢ ـ حرّكي الأصابع الضاغطة قدر عرض إصبعين على خطوط العضلات نزولاً. احفظي الأصابع الضاغطة مركّزة على حزمة



صورة رقم (٧٠) صورة رقم (٧١)

العضلات لمدة ٣ ثوان. توقفي.

٣ ـ تابعي الضغط عينه على النقاط المبينة في الصورة بحيث تكون النقاط الأخيرة في قاعدة العضلات على خط الكتِفين.

أمّ الرأس

بواسطة الشاهد والوسطى والبنصر من كلتا اليدين مارسي الشياتزو الذاتية وتخيلي شعرَكِ مفروقاً في وسط الرأس من التاج إلى خط الشعر. قوّسي أصابعك وضعي أطرافها مجموعة في منتصف الفِرْق ثم افتحي الأصابع من كل يد لمسافة إصبعين من كل جهة على نفس (صورة رقم ٧٢).

صورة رقم (٧٢)

١ ـ مارسي ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) في النقاط الثلاث معاً واحفظيه لمدة ٣ ثوان. توقّفي.

٢ ـ فكّي اليدين بعرض إصبعين إلى الخارج باتجاه جانبي الرأس. ضعي أطراف الشاهد والوسطى والبنصر على خط واحد مع النقاط الأولى. اضغطي ضغطاً متوسطاً لـ ٣ ثوان. توقفي.

٣ ـ حرّكي كل إصبع إلى الخارج بعرض إصبعين باتجاه الجوانب وكرري الضغط المتوسط مدة ٣ ثوان (صورة رقم ٧٣).

صورة رقم (٧٣)

الكتِفان والظهر

الكَتِفان:

حدّدي النقطة الواقعة على قمة كتفك اليُمنى بالشاهد والوسطى من اليد اليسرى. وتقع هذه النقطة في منتصف الخط ما بين قاعدة العنق وطرف الكتف، قليلاً إلى الوراء من عضلة الكتف المركزية. وهي نقطة «Yipe» وتدعى «صميم الكتف». هي نقطة مفتاح حيث يتجمع فيها التوتر غالباً (صورة رقم ٧٤).

١ ـ حدّدي وجود هذه النقطة بتلمّسِها بالأصابع، وتجدينها في البقعة الأكثر رخاوة.

٢ ـ اضغطي ضغطاً قوياً بالشاهد والوسطى معاً ٣ ثوان. توقّفي.

٣ ـ كرري الضغط. توقّفي.

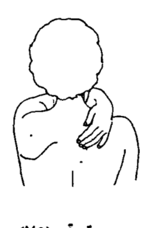
٤ ـ اضغطي مجدّداً ٣ ثوان. توقّفي.

٥ ـ حدّدي النقطة المقابلة على الكتف اليسرى بأصابع اليد اليُمنى كرري التمرين.

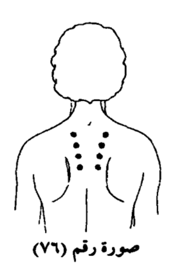
صورة رقم (٧٤)

أعلى الظَّهر

هذا التمرين يتطلب منك بعض الحركات الصعبة. ابدئي بإيصال يدك اليسرى إلى فوق كتفك اليُمنى. لامسي عمودك الفقري بالشاهد والوسطى والبنصر مادّة ذراعك مقوّمة ظهرك بشكل يمكنك من مطاولة كل موقع من عمودك الفقري ثم حرّكي إلى الخارج بمسافة إصبع واحد. والنقاط الأصلية تمتد على طول الخط



صورة رقم (٧٥)



صورة رقم (٧٦)

الـذي تـرينـه في الصـورة (صورة رقم ٧٦).

١ ـ اضغـطي ضغطاً متـوسطاً بـالأصابـع الثلاث من اليـد اليُسـرى احفظي الضغط القوي ٣ ثـوان. ثم توقفي.

٢ ـ حرّكي الأصابـع مسافـة إصبعين إلى فوق بـاتجاه الكتِف كرّري نفس الضغط ثلاث ثـوان ثم توقفي.

٣ ـ تـابعي الضغط على نقـاط الخط وإلى نقـطة نهـايتـه على خط الكتِف.

٤ ـ مدّي مجدداً يـدك اليسرى إلى أسفـل موضـع للعمود الفقـري يمكنك أن تصلي إليه واضغطي على بعد ٣ أصابع منه.

٥ ـ اضغطي ضغطاً قوياً لـ ٣ ثـوان. توقّفي.

٦ ـ اتّبعي النقاط الواصلة إلى خط الكتف واضغطي على كل نقطة لمدة ثلاث ثـوان.

٧ ـ تقع النقطة الأخيرة على خط الكتِف على مسافة ٣ أصابـع إلى خارج العمود الفقري.

٨ ـ افتحي اليدين بحيث تصل يدك اليمنى أعلى كتفك اليُسرى
كرري التمارين على الجانب الأيسر من العمود الفقري.

أسفل الظهر

اجلسي على كرسيّك مائلةً قليلاً إلى الأمام وضَعي أطراف أصابعكْ على أعلى منطقة عظام الورك من الجانبين ثم مدّي إبهاميك نحو العمود الفقري على خط الخصر. ضعي كل إبهام على مسافة ٣ أصابع إلى الخارج من مركز العمود الفقري مباشرة على خط الخَصْر. (الصورة رقم ٧٧).

١ ـ اضغطي بقوة ٢٠ رطلاً بالإبهامين لمدة ٣ ثوان. توقّفي. ثم كرّري الضغط القوي لمدة ٣ ثوان. توقفي. ثم كرري الضغط لمدة ٣ ثوان.

٢ ـ حرّكي إبهاميْك نزولاً إلى مسافة ٣ أصابع بضغط قوي ٣ ثوان. توقفي. ثم كرري مجدداً مرتين.

٣ ـ حرّكي كلاً من إبهاميك على مسافة جديدة عرضها ٣ أصابع إلى خارج موضع العمود الفقري بضغط قوي مدة ثلاث ثوان. توقفي. ثم كرري الضغط عينه.

صورة رقم (٧٧)

٤ ـ انقُلي إبهاميك إلى الوراء وإلى فوق خصرك. كل إبهام على مسافة ٦ أصابع من العمود الفقري. واضغطي ضغطاً قوياً لمدة ٣ ثوان.

قاعدة العمود الفقري

عليك الوقوف من أجل تمرين منطقة العُجز التي تُحدّدينها عند أسفل العمود (كما في الصورة رقم ٧٨).

١ ـ اضغطي ضغطاً متوسطاً بالشاهد والوسطى من كلتا اليدين لمدة ثانيتين. توقّفي.

٢ ـ انتقِلي مسافة إصبعين فوق العظم بضغط متوسط من كلتا اليدين لثانيتين. توقّفي.

صورة رقم (٧٨)

٣ ـ تابعي إلى فوق حسب النقاط المبينة في الصورة وذلك وصـولاً إلى الخَصْر.

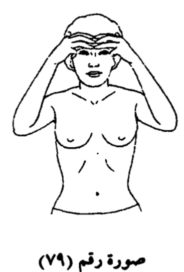
الوجه والعُنُق

الجبين:

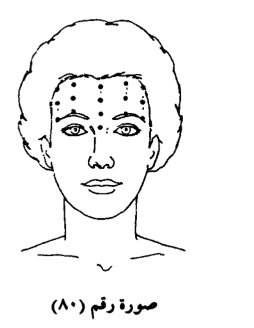
اجلسي مجدَّداً لِتُنجزي ما تبقّى من تمارين.

عليك تحريك الأصابع بدءاً من مركز الجبين أفقياً باتجـاه الصُّدْغين. تذكري أن تحفظي الكوعين على سطح واحد باتجاه الضغط. لذلك وجب رفع الكوعين إلى الخارج بزاوية تتسع كلمـا تحركت الأصابع نحو الصُّدغين (انظر الصورة رقم ٧٩).

١ ـ تلمَّسي طرفي شاهديْك معاً تماماً تحت مركز خطّ الشَعر واضعة طَرَفي كلتا الوسطين مباشرة تحت وسط خط الشعر وذلك بحيث تكون البنصران تحت الوسطيين تماماً فوق المساحة الفاصلة بين الحاجبين ثم اضغطي بالشاهدين والوسطيين والبنصرين ضغطاً



صورة رقم (٧٩)



صورة رقم (٨٠)

متوسطاً لـ ثلاث ثوان ثم توقّفي.

٢ ـ كرّري الضغط المتوسط ثلاث ثوانٍ. توقفي.

٣ ـ كرّري الضغط المتوسط توقفي ثلاث ثوان.

٤ ـ انقلي أطراف الأصابع على الخطوط من مركز كلّ من الحاجبين. ويكون الضغط متوسطاً على ثلاث نقاط (العليا، الوسطى والقاعدة) ومدته ٣ ثوانٍ.

٥ ـ كرّري الضغط مرّتين أيضاً.

٦ ـ حرّكي أصابعك نحو الخارج على النقاط الممتدة من خط الشعر إلى نهاية الحاجبين بضغط متوسط لثلاث ثوان. توقفي وكرري الضغط مرّتين أيضاً.

٧ ـ اضغطي على الفراغ (إبهام واحد) فوق جسر الأنف واحفظي هذا الضغط الأقوى (٢٠ رطلاً) لثوانٍ ثلاث.

العيْنان

تقع نقاط الضغط المحيطة بالعينين عند الطرف الداخلي لتجويف العين. استعملِي الشاهد والوسطى والبنصر من اليد اليسرى للنقاط المبيّنة للعين اليُسرى، والشاهد والوسطى والبنصر من اليد اليمنى للعين اليُمنى. اضغطي على كلتي الجهتين معاً، وإذا كنت تستعملين نظارات فانزعيها، (صورة رقم ٨١).

١ - باعدي ما بين أصابعك قليلاً واضعة بصماتها على منطقة التجاويف الداخلية من الطرف الأعلى على أن تكون الوسطى قريبة من الأنف، وادلُكي دلكاً خفيفاً فوق عينيك المغمضتين ضاغطةً أطراف الأصابع نحو أعلى الطرف الداخلي للتجويف.

٢ - يجب أن يكون الضغط خفيفاً (١٠ أرطال) لثلاث ثوان.

٣ - اسحبي الأصابع إلى تحت وضعي بصلاتِها على الجفنين المُغلقَين واضغطي برفق (٢ - ٣ رطلاً) لثلاث ثوان. توقّفي. قوّسي أصابعك قليلاً واضغطي بها على الطرف الداخلي لتجويف العين، ضغطاً خفيفاً (١٠ أرطال) باتجاه العظم لمدة ٣ ثوان. (الصورة رقم ٨٢).



صورة رقم (٨١)   صورة رقم (٨٢)

الصُّدْغان

على الصدغين نقاط هي فراغات بسيطة فاستعملي الشاهد والوسطى من كل يد.
ومرّني الجانبين الأيمن والأيسر معاً.

١ - اضغطي ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) لثلاث ثوان. توقفي

صورة رقم (٨٣)

٢ - كرّري الضغط المعتدل لمدة ٣ ثـوان. توقفي.

الخَدّان

اضغطي على النقاط الواقعة فوق عظام الخدّين بجمع الشـاهد والـوسـطى جنبـاً إلى جنب، وليكُنْ الضغط على كـلا الجـانبين الأيمن والأيسر في وقت واحد. (الصورة رقم ٨٤).

١ - اضغطي ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) الطرف الخارجي من الأنف قليلاً تحت جسر الأنف لمدة ثلاث ثوان. توقفي.

٢ - حرّكي أصابعك إلى الخارج على صفحة الخَدّين بضغط متوسط لثلاث ثوان. توقفي.

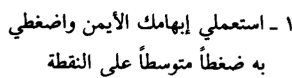
صورة رقم (٨٤)

٣ - حـرّكي الأصـابـع مسـافـة إصبعين على عَـظْمَي الخـدين حافظي على الضغط المتوسط لثلاث ثوان. توقفي. انتقلي بالأصابع مسافة إصبع واحدة خارج الخدّ. احفظي الضغط المتوسط مدة ٣ ثـوان. توقفي.

الفم والذّقن


صورة رقم (٨٥)

ثمّة أربع نقاط حول الفم (صورة رقم ٨٥).



١ ـ استعملي إبهامك الأيمن واضغطي به ضغطاً متوسطاً على النقطة الواقعة في منتصف المسافة بين أسفل الأنف والشفة العليا. احفظي الضغط ثلاث ثوان. توقفي.

٢ ـ ضعي إبهامك الأيمن على نقطة الخد الأيمن على بعد إصبعين خارج زاوية الفم، وكذلك ضعي إبهامك الأيسر على نفس البقعة من الخدّ الأيسر. (ضغط متوسط مدة ٣ ثوان) ثم توقفي.

٣ ـ ضعي طرف الوسطى على قمة ظِفر الشاهد الأيمن اضغطي ضغطاً متوسطاً على الذَقن في منتصف المسافة بين الشفَة السُّفلى وطرَف الذَقن الأمامي، لمدة ٣ ثوان. توقّفي.

أعلى الذّقن

إن نقطة تحت الذقن تقع خلف مقدّمة الفك الأسفل. ضعي بصلة إبهامك الأيمن على هذه النقطة ثم (الصورة رقم ٨٦):

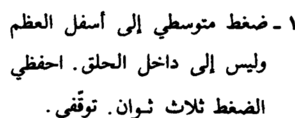

صورة رقم (٨٦)

١ ـ ضغط متوسط (١٥ رطلاً) لثلاث ثوان. توقفي.

٢ ـ كرّري الضغط. توقفي.

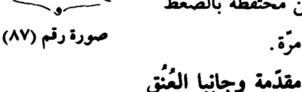
العُنُق والحَلْق

ضعي بصلة الوسطى من اليد اليمنى على قمة ظِفر الشاهد الأيمن. ثم ضعيهما فوق نقطة قاعدة العنق في الوسط حيث تَلْتقي وصلة عظمي الطوق (صورة رقم ٨٧).



١ ـ ضغط متوسطي إلى أسفل العظم وليس إلى داخل الحلق. احفظي الضغط ثلاث ثوان. توقّفي.

٢ ـ كرّري العملية مرّتين محتفظة بالضغط ثلاث ثوانٍ في كلّ مرّة.



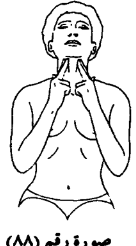
صورة رقم (٨٧)

مقدّمة وجانِبا العُنُق

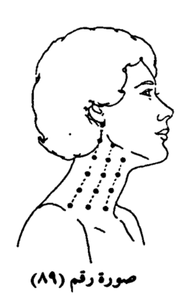
استعملي الشاهد والوسطى من كل يد للضغط على النقاط المبينة في الصورة. وعليك تغطية منطقة العُنُق بشكل مثالي مستعملةً الضغط المعتدل على النقاط المتقابلة من اليمين واليسار في آنٍ معاً (صورة رقم ٨٨).

١ ـ ضعي كلا من الشاهد والوسطى من اليد اليمنى تحت الفك إلى الجانب الأيمن من القصبة الهوائية (الأمر ذاته بالنسبة للجانب الأيسر) واضغطي على العضلة وليس على مجرى الهواء. توقفي.

٢ ـ حرّكي أصابعك قليلاً إلى تحت وتابعي ضغطاً خفيفاً لثانيتين على طول الخط حتى قاعدة العنق. وتُسمّى هذه المنطقة بـ: «منطقة ينبوع الجمال والشباب» (صورة رقم ٨٩).



صورة رقم (٨٨)



صورة رقم (٨٩)

٣ ـ أعيدي يديك إلى قِمّة العنُق تحت الفك مباشرة. كرّري الضغط على الجانبين كليهما على خط ينحدر نحو قاعدة العنُق.

٤ ـ تابعي الضغط من قمة العنق حتى قاعدتها بادئةً كلّ مرة أبعد إلى الخارج من جانبَي العنق حتى تغطي مقدمة وجوانب العنق.

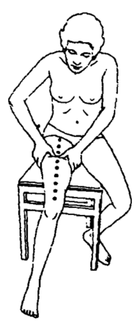
الرِجّلان والقدَمان

إنّ التمارين التالية تنقُلك إلى الرّجل اليمنى وتحديداً إلى أسفل القدم اليُمنى. عندما تنتهين منها، أعيدي التمرين ذاته على الرّجل اليُسرى.

ظاهر الفخذ

هذه النقاط تنحدر نحو مركز الفخذ من الأرِبيّة (ملتقى البطن والفخذ) وحتى الرُّكبة. (انظر الصورة رقم ٩٠).

١ ـ ضعي طرَفي الإبهامين جنباً إلى جنب في مركز أعلى الرِجّل. لُفّي أصابعك حول جوانب الرّجل.



صورة رقم (٩٠)

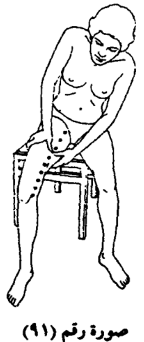
٢ ـ اضغطي ضغطاً قوياً (بقوّة ٢٠ رطلًا إنجليزياً) لثلاث ثوان. توقفي.

٣ ـ انقلي إبهاميْك مسافة إصبعين باتجاه الركبة واضغطي ضغطاً قوياً لمدة ثلاث ثوان. توقفي.

٤ ـ تابعي نزولاً على الخط الممتد من «الرَّضَفة» (صابونة الرّكبة) إلى الأسفل ضاغطةً على النقاط المبينة في الصورة رقم ٩٠.

داخل الفخذ

هذه النقاط تنحدر من مركز الفخذ الداخلية. وتوجد على خط يبدأ عند داخل الفخذ من أعلى وينحدر إلى القسم الداخلي من الرُّكبة. (صورة رقم ٩١).



صورة رقم (٩١)

١ ـ ضعي الإبهامين جنباً إلى جنب على النقطة الأعلى ومدّي أصابع يدك اليُسرى حول الجانب التحتيّ من رجلك. يجب أن تكون أصابع يدك اليُمنى ممتدّة حول القسم الأعلى.

٢ ـ اضغطي ضغطاً قوياً لثلاث ثوان. توقّفي.

٣ ـ حرّكي إبهاميك مسافة إصبعين ضاغطةً على النقاط المبينة في الصورة. وكرري على كل نقطة الضغط القوي لثلاث ثوان. توقفي.

٤ ـ تابعي نزولاً حتى الرّكبة.

الرّجل السُّفلى

إنّ النقاط الواقعة على قصبة الرجل تتموضع على خطوط تهبط إلى الجانبيْن من عظم الرّجل. ويرسم الخط الأول الطرف الأماميّ من العظم. في حين يرسم الخط الثاني امتداد القسم الداخلي من العظم من الركبة وحتى قِمّة الكاحِل (صورة رقم ٩٢).

١ ـ ضعي الإبهامين جنباً إلى جنب تحت الرضفة من خارج قصبة الرِّجل. لُفّي الأصابع حول الرجل بضغط قوي لمدة ٣ ثوان. توقفي.

٢ ـ انزلي أصابعك مسافة إصبعين وكرري الضغط ذاته ٣ ثوان توقفي.

صورة رقم (٩٢)

٣ ـ تابعي نزولاً على طول الرجل ضاغطةً على النقاط المبينة في الصورة رقم ٩٢. بحيث تكون النقطة الأخيرة على الطرف الخارجي من العظم في أعلى الكاحل.

٤ ـ ركّزي إبهاميك جنباً إلى جنب على قمّة عظم الرّجل من الداخل. لفي الأصابع حول الرجل وكرري الضغط على نقاط تبعد مسافة إصبعين نزولاً حتى أعلى الكاحل.

قِمّة القَدَم

النقـاط على القـدم مـرتكِـزة في الأخـاديـد الـواقعـة بين أوتـار العضلات التي تؤدي إلى أصابع القدم.

ابقي قدمك على الأرض وانحني إلى الأمـام واضعة الإبهـامين جنباً إلى جنب في التجويف الصغير خلف القِمّة المسننـة «المؤلفة من الزاوية بين الإصبع الكبير والإصبع الذي يليـه» بحوالي ٥ سم (الصورة رقم ٩٣).



صورة رقم (٩٣)

١ ـ اضغطي ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلاً) لثلاث ثوان. ثم توقفي.

٢ ـ حرّكي الأصابع نزولاً نحو أصابع القدم. وفي منتصف المسافة اضغطي ضغطاً متوسطاً لثلاث ثوان. توقفي.

٣ ـ تقع النقطة الثالثة تماماً في نهاية الأخدود. مارسي عليها ضغطاً متوسطاً لمدة ٣ ثوان. توقفي.

٤ ـ كرري هذا التمرين في الأخاديد الواقعة ما بين العظام الموصلة إلى كل اصبع من أصابع القدم.

أصابع القَدم

أريحي كاحلك الأيمن على ركبتك اليُسرى. ثمّة نقاط على قمة القدم، وعلى أسفل كل جانب من عظام الأصابع، في منتصف المسافة بين الفواصل (صور رقم ٩٤ و٩٥).



صورة رقم (٩٤)



صورة رقم (٩٥)

١ ـ امسكِي بإصبع القدم الكبرى واضعةً إبهامك الأيسر على قِمّة العظم الأول، وشاهدك مباشرةً تحت الإصبع المقابل ـ الضغط متوسط وأنت تعصرين لثلاث ثوان. توقفي.

٢ ـ حرّكي يدك نزولاً إلى قاعدة ظِفر الإصبع، ضعي الإبهام والشاهد تحت إصبع القدم الكبرى. اضغطي وأنتِ تعصُرين لثلاث ثوان. توقفي.

٣ ـ عودي إلى العظم الأول من إصبع القدم الكبرى بضغط على جانبيه لمدة ثلاث ثوان. توقفي ثم أعيدي الضغط على جانبي العظم الثاني.

٤ ـ اضغطي ضغطاً من نوع العصر على كل من أصابع القدم متابعةً نفس التمرين: على طول مقدمة الإصبع وعلى الجانب التحتّي من كل عظم صغير، ثم على طول الجوانِب.

بطّة السّاق

ضعي قدمك على الأرض وانحني إلى أمام ولفّي أصابع يديك حول رِجلك واضعة إبهاميك جنباً إلى جنب داخل مركز طيّة

الرِجّل. وتتوزع نقاط الضغط من خِلاف الركبة إلى خلاف الكاحل (صورة رقم ٩٦ و ٩٧).

١ ـ اضغطي ضغطاً قوياً بإبهاميك جنباً إلى جنب على النقطة الواقعة إلى أعلى عضلة بطة الرجل احفظي هذا الضغط مدة ثلاث ثوان. توقّفي.

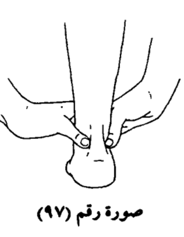
٢ ـ انتقلي نزولاً إلى مركز العضلة بمسافة إصبعين وكرري الضغط. توقّفي.

صورة رقم (٩٦)

٣ ـ تابعي نزولاً على النقاط المبينة في الصورة رقم ٩٦. وتكون النقطة الأخيرة هنالك حيث تلتقي العضلة بأعلى الكاحل.

الكاحِل

أريحي قدمك اليمنى على الأرض منحنيةً إلى الأمام بوضع يمكنك من الضغط على الكاحِل. ضعي إبهامك الأيمن على الطرف الخارجي للكاحل في الفراغ الأعمق ما بين خلف عظم الكاحل ووتر آخيل (الكامن وراء الكاحل). ضعي إبهامك الأيسر على النقطة المقابلة عند داخل الكاحل لُفّي أصابعك حول باطن القدم (صورة رقم ٩٧).



صورة رقم (٩٧)

١ ـ اضغطي بالإبهامين ضغطاً معتدلاً (١٥ رطلاً) لثلاث ثوان. توقّفي.

٢ ـ كرّري الضغط لثلاث ثوان.

أسفل القدم

أريحي كاحلك الأيمن على ركبتك اليُسرى. ثمة أربع نقاط في أسفل القدم يجب الضغط عليها. تقع الثلاث الأولى على خطٍّ يقطع القدم في منتصفها. إحدى هذه النقاط تُدعى «ينبَوع الطاقة». أما النقطة الرابعة فهي عالية في ظاهر القوس إلى فوق وإلى أمام الأولى وتدعى «وادي النَعْل». وجميع هذه النقاط فعّالة في المساعدة على تخفيف التّعب وتحسين جريان الدم في الجسم برُمّته (صورة رقم ٩٩).

١ ـ اشبكي قدمك بكلتا اليدين وضعي الإبهامين جنباً إلى جنب أمام صفحة الكعب اضغطي بقوة ٢٠ رطلاً لثلاث ثوان. توقفي.

٢ ـ حركي أصابعك على طول الخط المبين في الصورة واضغطي على نقاطه ضغطاً قوياً لثلاث ثوان. ثم توقفي.

٣ ـ على النقطة الثالثة (الواقعة خلف القم تماماً) مارسي الضغط ذاته لثلاث ثوان. توقفي.



صورة رقم (٩٩)

صورة رقم (٩٨)

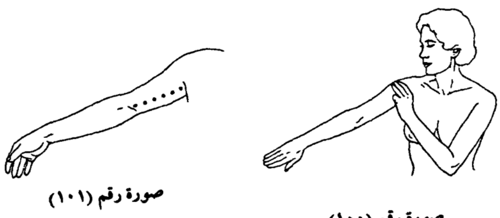
٤ - انقلي يـديك وضَعي الإبهـامين على النقطة الـواقعـة في أعلى القوس. ثم اضغطي بقوة ٣ ثوان. فتُصبحين جاهزة للعمل على الرجل والقدم اليُسرى. عودي إلى بدايـة هذا الفصـل مبتدئـةً بالفخذ مكررة التمارين من الفخذ حتى أخمص القدم اليُسرى.

الذِراعان واليَدان

الذراع العليا:

استعملي يـدك اليسرى للضغط على الـذراع اليمنى. اضغطي بـإبهامـك عميقاً في داخـل الإبط الأيمن. ثم مدّي أصـابعك إلى منتصف المسـافة حـول قِمّة الـذراع واضغطي بـأطـراف الشـاهـد والوسطى والبنصـر على العضلة الأساسيـة للذّراع. وليكُن الضغط بالأصابع الثلاث معاً. ليتبع الضغط خطّاً يرتسم على طول العضلة التي تكسو العظم. ولتتبع الأصابع خطّاً مقابلاً على خارج العضلة والعظم (صور رقم ١٠٠ و١٠١).

١ ـ اضغطي بإبهامك بقـوة ٢٠ رطلاً على الإبط لِثـانيتين. توقفي.



صورة رقم (١٠١)

صورة رقم (١٠٠)

وفي ذات الوقت اعصُري بالأصابع الأخرى المنطقة الخارجية من كتفك.

٢ ـ انتقلي نزولاً مقدار ٣ أصابع عرضاً على طول خطوط العضلة/ العظم. بنفس الضغط مدة ثلاث ثوان. توقفي.

٣ ـ تابعي الضغط نزولاً على هذه الخطوط بفواصل عرضُها ثلاث أصابع حتى تصلي إلى الكوع. وتقع النقاط الأخيرة تماماً فوق المِفصَل.

السّاعِد

حرّكي ذراعك اليُمنى حركة دائريّة وأنت تنظرين إلى ظاهرها ضعي إبهامك داخل الكوع في الفراغ الذي يشكله انحناء الكوع من الداخِل ومدّي الأصابع فوق قمّة الساعد واشبكيها على الطرف الخارجي لعضَلة الساعد. (صورة رقم ١٠٢).

١ ـ اضغطي ضغطاً قوياً بالإبهام والأصابع (٢٠ رطلاً) لمدة ٣ ثوان. توقفي.

٢ ـ انتقلي بالضغط عينه مسافة ثلاثة أصابع نحو الرُّسغ محتفظَةً بإبهامك على طرف العضَلة الداخلي. اضغطي بقوة ٢٠ رطلاً ثلاث ثوان. توقفي.

٣ ـ تابعي الضغط على نقاط متباعدة بعرض ثلاثة أصابع كرري التمرين على ذراعك الأيسر وساعدك الأيسر.



صورة رقم (١٠٢)

ظاهِر اليد

افتحي يدك اليمنى بحيث توجّهين راحة هذه اليد نحو الخارج. تتركّز نقاط الضغط في الأخاديد ما بين الأوتار الممتدة من الرّسغ إلى قاعدة كل إصبع (صورة رقم ١٠٣).

١ ـ ضعي إبهامك الأيسر على رابية العضلة فوق الذراع عند قاعدة اليد حيث يتصل الإبهام باليد. ضعي شاهدك الأيسر تحت يدك مباشرة مقابل إبهامك الأيسر. واضغطي بقوة ٢٠ رطلاً لثلاث ثوان. توقفي. وتُدعى هذه النقطة في الطِبابة الشرقية «الوادي» وهي نقطة Yipe.

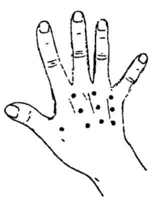
٢ ـ انقلي إبهامك الأيسر إلى الأخدود ما بين الشاهد والوسطى في منتصف المسافة التي تفصل الرسغ عن قاعدة الأصابع واضعةً شاهدك الأيسر مباشرة تحت راحة اليد.

٣ ـ الضغط معتدل (١٥ رطلاً) مع العصر لثلاث ثوان. توقفي.

٤ ـ انتقلي إلى أعلى الأخدود وكرري الضغط على نقطتين تنتهيان بين قاعدة الأصابع.

٥ ـ اضغطي على النقاط الثلاث في الأخاديد بين الأوتار المؤدّية إلى الإصبعين الثاني والثالث، ثم في الأخاديد ما بين الوسطى والخنصر.

٦ ـ اعيدي التمرين كاملاً على يدك



صورة رقم (١٠٣)

اليُسرى مستعملةً إبهامك الأيمن وأصابع اليد اليمنى.

الأصابع

إنّ إبهامك وكلاً من أصابعك الأخرى يجب أن تتلقى ضغطاً على رؤوسها وأسفلها وجوانبها التي تحددها مفاصل الأصابع (صور رقم ١٠٤ و١٠٥).

١ - اقبضي على ظاهر وخِلاف المفصل الأول من إبهامك الأيمن ما بين إبهامك الأيسر والسَبّابة اليسرى. واضغطي ضغطاً معتدلاً مع عصْر مدة ثلاث ثوان.

٢ - انقلي إبهامك الأيسر حتى قاعدة ظفر الإبهام الأيمن. ضعي شاهدك الأيسر بشكلٍ معاكس مباشرةً. ضغط معتدل ٣ ثوان.

٣ - امسكي بجوانب المفصل الأول بين الإبهام الأيسر والسَبّابة. اضغطي باعتدال لثلاث ثوان. توقفي.

٤ - اضغطي على كل من أصابعك بنفس الطريقة. اضغطي على المفصلَيْن الأول والثاني لكل إصبع، من ناحية قميّة وقاعدية، ثم على طول الجوانب ثم انتقلي إلى الإصبع التالي.

٥ و ٦ - كرري التمرين كاملاً بالنسبة لأصابع اليد اليُسرى.



صورة رقم (١٠٤) صورة رقم (١٠٥)

تمارين نهائية

تستطيعين الاستراحة لبرهة، لكنك لم تُنْهي عملك بعـد. فالحركات الأخيرة النهائية مهمة بإعطائها القيمة الفائقة لمزاولة الشياتزو الذاتية. (الصورة رقم ١٠٦).

١ - تمددي على ظهرك. ثم مدّي ذراعيك إلى فوق رأسك.

٢ ـ مدّي الذراعين أبعد ما يمكن عـن رأسك، وفي نفس الوقت مدّي أصابع قدميك إلى الخارج وعُدّي إلى خمسة.

صورة رقم (١٠٦)

٣ ـ وجهّي وأنتِ في ذات الوضعية رؤوس أصابع قدميك إلى الهواء. واحفظي الوضعية خمس ثـوان ثم أريحي ذراعيك والقدمين.

٤ ـ استنشِقي من الأنف آخذةً نفساً عميقاً تملئين به الرئتين احفظي الهواء برهة من الزمن ثم ازفري ببطء من الفم ثم أعيدي الكرة مرّتين أيضاً.

٥ ـ استرخي وأنتِ في هذه الوضعية على الأقل ٥ دقائق قبل أن تَنْهضي. ستشعرين بسعادة عظمى بعد هذه العملية الذاتيّة. وعندما تنهضين قد تشعرين قليلاً بإغماءٍ خفيف لبرهة فهذا متوقّع، ولكنك ستشعرين حتماً بارتياح يعمّ جسدك، والمزاولة الذاتية ستكون جسراً بين المـزاولتين، تعبرينـه مرة كـل يومين

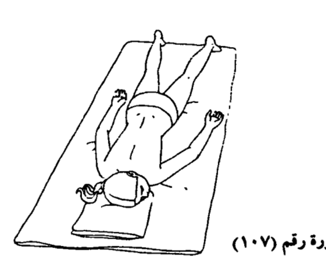
وسوف يُعطيك إدراكاً لحالتك البدنية وتسترخين وتكسبين صفاء وتمتلئين طاقة وحيوية، فتكون الشياتزو الذاتية قابلة لأن تخدمك فتصون صحتك وحيويتك ونشاطك.

الفصل السادس

كيفَ تعطي شريكك "شياتزو" كامِلَة

الشياتزو نظام متكامل يمثّل وحدة الكائن، ولأنها كذلك فهي تربط الشريكَيْن بتفاعل يحقق الاسترخاء التام وتجديد الطاقة ضمن عملية أخذ وعطاء تؤمّن راحة بدنيّة ونفسية.

من أجل إتمام تمرين ما يحتاج من يُعطي هذه التمارين إلى فترة ما بين ٤٥ و٦٠ دقيقة. ولسوف تكتشِف لغة اللّمْس وتتعرّف إلى قابليتِك للاتصال والمشاركة عبْرَ أطراف أصابعك، متلقّياً من شريكك استجابات كأنها الرسائل. فعندما تضغط على بعض النقاط من جسده تتلقّى حركات انعكاسية، وردّات فعل عَضَليّة وتنفُّسية وصيْحاتِ تَوَجُّع لا سيّما في النقاط الثماني الأساسية الـ «Yipe». (فوق الكتِفين ووسط لوحتَيْ الكتِف وفي أعلى العَجُز، وكذلك في نقاط أخرى من الإبط وتجويفي الإبهامين وباطن ركبة الرّجلين، فعليك عدم إغفال هذه النقاط إذا كنت أنت الذي يُعطي شريكه الشياتزو الكاملة لأنها ذات أهمية كبرى هنالك حيث الشرايين الكبرى وعُقد الأعصاب. فهذه المنافِذ الكبرى التي منها تتدفّق



صورة رقم (١٠٧)

الطاقة إلى البدن فتزيل التوتُّرات وتزيد من جريان الدم فيما يتعدّى تلك النِقاط.

عليك إذن ألّا تهتم بالدِقة المطلقة بل تذكر أن إبهامك أو طرف إصبعك يُغطّي منطقة من البدن عريضة وأنّ لمستك لها تأثيرها المرغوب فيه طالما أنك تضغط كفاية في جِوار نقطة معيّنة. وقبل أن تبدأ وشريكتك التمارين انظر في هذا الفصل الذي يؤمّن لك فكرة عن نظام الشياتزو العام فتصبح جاهزاً للعمل. وإذن عليكما أن تلبسا لباساً خفيفاً ومُريحاً، وفي الطقس البارد استعمل «بطانية» من صوف ومنشفة حمام لتحفظ بدن شريكتك مغطًى وبعيداً عن أي مجرى هواء. أما شريكتك فعليها الاضطجاع ووجهُها إلى أسفل وذراعاها مرخيّتان، بينما رأسها مستريح إلى وسادة صغيرة أو يُمكنها أن تضع يديها على الوسادة لتُريح رأسها عليها، وركِز الفِكر على أن تجعل لمستك تتناغم ورَدّاتِ فعل شريكتك.

القسم الأعلى من الجسد والعمود الفقري

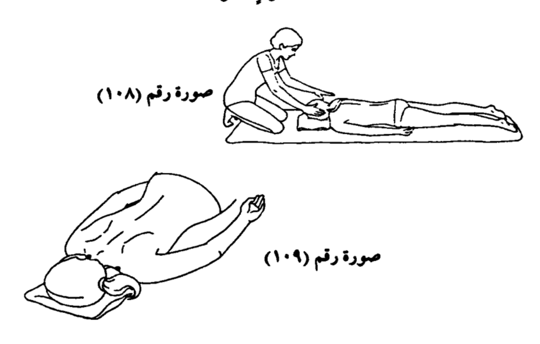
أعلى الكتفين:

اركع مواجهاً شريكتك أمام رأسها بـ ٤٥ سم وابق على مسافة تمكّنك من الوصول إلى كتِفيها. انجز الجانب الأيمن ثم الأيسر مادًّا ذراعك اليسرى واضعاً الإبهام على أعلى كتفها الأيمن محدّداً النقاط المركزية.

راحة اليد إلى أسفل وتحتها الإبهام، وعلى عرض ٣ أو ٤ أصابع تكون نقطة الكتِف على مقربة من قاعدة العُنُق، هذه النقطة تُدعى «قاع الكتِف في الطب الشرقي»، وهي نقطة مفتاح غالباً ما يستوطن فيها التوتُّر، وهي نقطة «Yipe».

١ ـ ضَع طرف إبهامك الأيمن على قمة ظِفر إبهامك الأيسر واضغط بقوة (٢٠ رطلًا) لثلاث ثوان. توقّف.

٢ ـ اعِد الضغط العميق لثلاث ثوانٍ. توقف.



صورة رقم (١٠٨)

صورة رقم (١٠٩)

٣ ـ اعِد الضغط العميق مجدداً (٣ ثوان). توقف.
٤ ـ تحرّك قليلاً إلى خطّ كتف شريكتك اليُسرى واعكِس وضعية الإبهامين واضعاً الأيسر على قِمّة الأيمن وكرّر التمارين على الكتف اليُسرى.

ظاهر الكتِف

احتفِظ بوضعية الركوع وحدّد النقطة التي بداخل الزاوية العليا من الكتِف الأيمن بواسطة إبهامك الأيسر واضغط فوق العظمة.
١ ـ ضَع طرف إبهامك الأيمن على قِمّة ظِفر إبهامك الأيسر.
٢ ـ اضغط بقوة ٢٠ رطلاً لثلاث ثوان. توقف.
٣ ـ كرّر الضغط لثلاث ثوان. توقف.
٤ ـ اعكس إبهاميْك واضعاً الأيسر فوق الأيمن واتبع النَّسق عينَه على النقطة المقابلة في الزاوية الداخلية من لوح الكتِف اليُسرى.

صورة رقم (١١٠)

قاعدة الجُمْجُمة

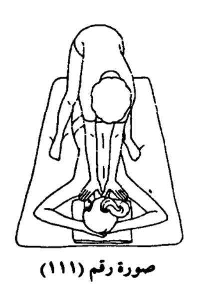
عليك تغيير وضعيتك حتى تعمل على تمرين عنق شريكتك. قِف منفرج الساقين مواجهاً رأسها واضعاً قدميك على خط واحد مع وركيْها ثم انحَنِ إلى أمام ثانياً ركبتيك. وضع إبهاميك (الأيسر فوق الأيمن) تحت قاعدة الجمجمة في مركز العنُق الأعلى. تُدعى هذه النقطة «البوابة الساكتة» في الطب الشرقي وهي مهمة في تنشيط

جريان الدم إلى الدماغ.

١ ـ اضغط على النقطة ضغطاً قوياً (تحت قاعدة الجمجمة) واحفظه لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ اعِد الضغط. توقف.

٣ ـ اضغط مجدَّداً لثلاث ثوان.



صورة رقم (١١١)

خلْف العُنُق

وأنت في وضعيتـك السابقـة، فك إبهاميك وضعهمـا فوق العضلات الكبرى التي تكسو ظاهر العنق من الخلف والتي تصل الكتِفين معاً. هذه العضلات معروفة باسم «أعمدة السماء» في الطب الشرقي. فهي بالإضافة إلى «البوابة الساكتة» مهمة لتخفيف الصّداع وأوجاع التوتر. ضع إبهامك الأيسر على قِمة العضلة اليُسرى الملتقية بالجمجمـة من الخلف، وضـع إبهـامـك الأيمن على قمة العضلة اليُمنى.



صورة رقم (١١٢)



صورة رقم (١١٣)

١ ـ اضغط ضغطاً عميقاً على النقطتين واحفظه ثـلاث ثـوان. توقّف.

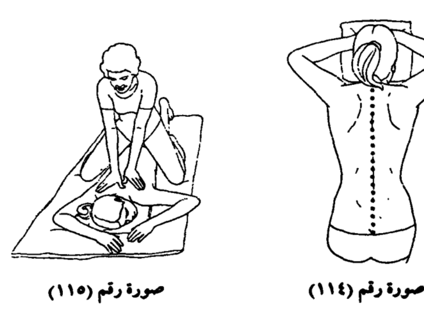
٢ ـ كرّر الضغط بالإبهامين نزولاً بعرض إصبعين مدة ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ اضغط مجدّداً لثلاث ثوان على النقاط المبينة في الصورة أدناه والنقطة الأخيرة هي في قاعدة العضلات على خط الكتِف.

العمود الفقري

الآن وبعد إنجاز الضغط على الـرأس والكتـف. تستطيـع شريكتك أن تسترخي بإراحة رأسها على منشفة مثنيّة أو وسادة.

اعطِها الشياتزو كاملة على طول العمود الفقري بدءاً من قاعدة العُنُق، يمكنك أن تركع منفرج الساقين فوق شريكتك. جاعلاً وزن جسدك على رجليك وليس على شريكتك، واعط الضغط من كل ذِراعيـك ومن وزن أعلى جسدك نـاقـلاً الضغط نـزولاً عن طـريق



صورة رقم (١١٥)　　صورة رقم (١١٤)

إبهاميك. ابدأ بأسفل العُنق على خط الكتِفين، وكما قلنا سابقاً فالعمود الفقري هو الخطّ المتحكم وله أهمية كبرى.

١ ـ ضع إبهامك الأيمن في الفراغ تحت العظم في أعلى العمود الفقري حيث ملتقى الفقرتين. الضغط متوسط لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك نزولاً إبهامك الأيسر على الفراغ التالي. نفس الضغط، توقف.

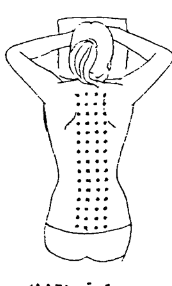
٣ ـ ناوب بين الإبهامين الأيمن والأيسر متتبّعاً نقاط الفراغات حتى نهاية عظم العُجز، بضغط متوسط على كل نقطة.

جانبا العمود الفقري الأيمن والأيسر

١ ـ عُدْ إلى كِتْفي شريكتك وضَعْ إبهامك الأيسر على خطّ الكتِف على مسافة إنش واحد من موضع العمود الفقري، وإبهامك الأيمن على مسافة إنش واحد إلى يمينه. اضغط ضغطاً متوسطاً (١٥ رطلًا) بكلا الإبهامين لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ تحرّك نزولاً إلى حوالي عرض إصبعين، بكلا الإبهامَيْن مكررّاً الضغط توقف.

٣ ـ تابع نزولاً ضاغطاً على النقاط المبينة في الصورة والتي تفصل بينها فواصل بعرض إصبعين



صورة رقم (١١٦)

تقـريبـاً حتى تصـل إلى قـاعـدة موضع العمود الفقري.

٤ ـ عُدْ ثانيةً إلى الكتِفين وضع كلًّا من إبهاميك على مسافة ٣ سم أبعد من موضع العمود الفقري. وتابع النّسق نزولاً إلى نقطة واقعة على خط واحد وقاعدة موضع العمود الفقري.

لوْحا الكَتِفَيْن ولَوْحا الحَوْض

لَوْحا الكتفين:

شريكتُك متباعدة الساقين، وأنت واقِف أو راكع أو جالس، اضغط على الكتِف الأيمن حتى تحدّد منطقة الفراغ في مركزها. فهذه نقطة «Yipe» أخرى تسمّى «الجَدّ السماوي» وهي مهمة لمعـالجة ألم التهـاب الجَـراب Bursitis وتشنج العُنق ووجـع الكتِف.

١ ـ ضع إبهاميك جنباً إلى جنب في مركز منطقة الفراغ من لوح الكتِف. اضغط ضغطاً قوياً (٢٠ رطلاً) لثلاث ثوان.

٢ ـ كرّر الضغط.

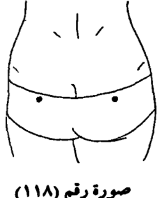
٣ ـ اضغط على لوح الكتِف اليُسرى بالكيفية عينِها.



صورة رقم (١١٧)

لوْحا الحَوْض

عليك تغيير وضعيّتك والركوع مواجهاً الورك الأيمن لشريكتك والانحناء باتجاهه لتحديد نقطة الضغط فوق الجزء المسطح من العَجُر. على خط عمودي مع لوحيْ الكتِفيْن. وهذه أيضاً نقطة «Yipe».



صورة رقم (١١٨)

١ ـ ضع إبهاميك جنباً إلى جنب والذراعان مستقيمان واضغط النقطة المحددة ضغطاً قوياً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط.

٣ ـ انتقِل إلى الجانب الأيسر من شريكتِك، بضغط قوي على مركز لوح الحوض الأيسر.

ثم استرح أنت وشريكتك بعض الوقت قبل انتقالِك إلى رجليها وقدميها. «قد تشعر بوجع في أصابعك، هذا متوقّع في المّرات الأولى من مزاولة التمارين. فارْخ أصابعك ويدك وتنفّس عميقاً من أنفك زافراً ببطء من خلال أسنانك، ثم عُدْ إلى متابعة الشياتزو».

الرِجلان والقدَمان

إن التمارين التي ستتبعها تحملك إلى الرجل اليمنى حتى أسفل القَدم وعندما تنهي القدم اليمنى تنتقل إلى رجل شريكتك اليسرى مكرّراً نفس التمارين.

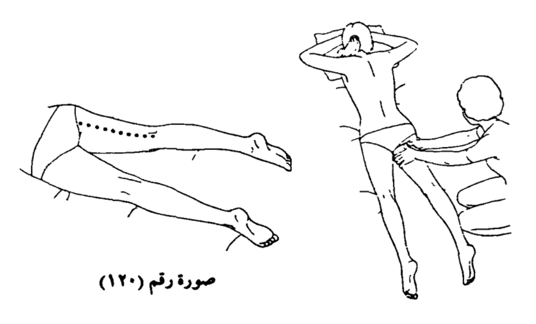
أعلى الرِجل

تمَوْضع خارج ركبة شريكتك اليُمنى، النقاط على ظهر عضلة الفخذ هي على خط تحت مركز العضل الذي يبدأ حيث يلتقي العجُز بأعلى الرِجل ويرسم خطاً نازلاً إلى نقطة فوق تجويف الركبة في منتصف المسافة بين عظم العجز والركبة وهي نقطة حساسة في أعلى الرِجل تدْعى «البوّابة الكُبرى».

١ ـ ضع إبهاميك جنباً إلى جنب في النقطة العليا تحت عظم العجز. واضغط بقوة لمدة ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ انقُل إبهاميك مسافة إصبعين باتجاه الركبة مكرّراً الضغط. توقف.

٣ ـ تابع ضغطك نزولاً على النقاط المبينة في الصورة. وتكون النقطة النهائية تماماً فوق داخل الركبة.



صورة رقم (١٢٠)

صورة رقم (١١٩)

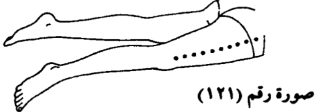
الجهة الخارجية من الفخذ

تقع النقاط على خط يبدأ بجانب الورك نزولاً إلى مركزها على جانب الفخذ. ابدأ تحت الورك ثم نزولاً إلى جانب الركبة.

١ ـ استعمل الضغط الأقوى بكلا الإبهامين لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقل بهما صوْبَ الركبة بعرضْ إصبعين كرِّر الضغط. توقف.

٣ ـ تابع على طول الخط القاطع العضلة بفواصل متساوية حتى الركبة.



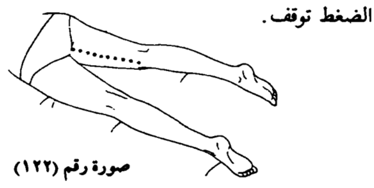
صورة رقم (١٢١)

داخل الفخذ

انتقِل إلى جانب شريكتك الأيسر واعبُرْ إلى داخل الفخذ الأيمن فالنقاط تكون على خط يبدأ داخل الرجل مروراً بباطن الفخذ وينتهي داخل الركبة.

١ ـ الإبهامان جنباً إلى جنب. ضغط قوي ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ انتقِل على طول العضلة باتجاه الركبة بعرض إصبعين كرِّر الضغط توقف.



صورة رقم (١٢٢)

٣ ـ كرر الضغط على النقاط الواقعة على طول خطّ الواصل الركبة. والنقطة النهائية هي في الفراغ الواقع بين عظم الركبة والأوتار وظهر الركبة.

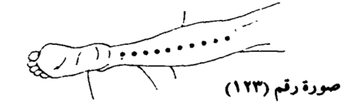
عضلَة بطّة الرِجل

عليك تأدية الشياتزو بنفس الطريقة كما في أعلى الرجل بعد أن تجلس قبالة قدم شريكتك اليمنى، بادئاً بقمة العضلة في نقطة تسمّى «لقاء بلنغ» وهي من أهمّ نقاط الجسد. وعندما تكون عضلات الرِجل مشدودة، تصبح هذه النقطة قوية ومرنة. بعد الشياتزو استعمل الإبهامين من أعلى إلى أدنى حتى مركز خِلاَف الكاحِل.

١ ـ طبّق الضغط القوي بالإبهامين واحفظه ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقِل إلى ما تحت، مركز العضلة مكرراً الضغط. توقف.

٣ ـ تابع نزولاً على العضلة ضاغطاً على النقاط المبينة في الصورة وتكون النقطة النهائية حيث تنبسط العضلة في أعلى الكاحل.



صورة رقم (١٢٣)

الكاحِل

يجب إعادة التموضُع. اركع على طول ركبة شريكتك اليُسرى مواجهاً الكاحل. انحن إلى الأمام واضعاً إبهامك الأيمن على القسم الداخلي من الكاحل في الفراغ الأعمق ما بين عظم الكاحل وظهرِه

(وتر آخيل). ضع إبهامك الأيسر على النقطة المقابلة في الجهة الخارجية من الكاحل.

١ ـ اضغط ضغطاً متوسطاً بكلا الإبهامين لثلاث ثوان توقف.

٢ ـ كرّر الضغط ثلاث ثوان.

صورة رقم (١٢٤)

أسفَل القَدم

عُدْ إلى الوضعية قبالـة قدم شريكتك اليُمنى. هناك أربع نقاط على أسفل القدم، ثلاث منها على خطّ يقطع القدم في منتصفِها. واحدة منها تُدعى «ينبوع الطاقة». وهذه النقاط فعالة في المساعدة على تخفيف التعب وتحسين جريان الدم في الجسد كلّه. الرابعة تُدعى «وادي أسفل القدم» وتقع في أعلى ظهْر القوس، فوق وإلى أمام النقطة الأولى.

١ ـ لُفَّ القدم بكلتا يديك واضعاً الإبهامين أمام الكعب. لف القدم بالأصابع بضغط قوي (٢٠ رطلاً) ثلاث ثـوان. توقف.

٢ ـ انتقِل بالضغط عينه نزولاً إلى أضيق نقطة في القدم لـ ٣ ثوان توقف.

٣ ـ النقطة الثالثة خلف كرة أخمص القدم كما في الصورة رقم ١٢٦) اضغط لـ ٣ ثوان. ثم توقف.

٤ ـ ضع يديك (الإبهامين جانب إلى جانب) على النقطة العليا من



صورة رقم (١٢٥)

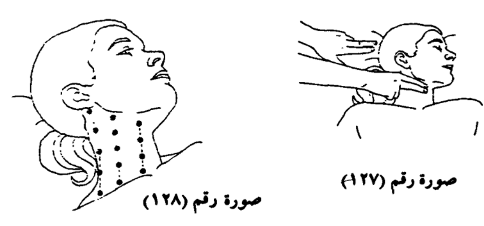
صورة رقم (١٢٦)

القوس واضغط ثلاث ثوان. وبعدها انتقِل إلى رجل شريكتك اليسرى متّبعاً النسق والوضعيات نفسها من أعلى الرجل مروراً بالفخذ نزولاً حتى أسفل القدم اليُسرى. بعد ذلك يحين الوقت لشريكتك كي تنقلب وتستريح على ظهرها، بينما تستريح بدورك لبعض الوقت. خذ نفساً عميقاً ماداً ومرخياً أصابعك ويديك، ومن ثمّ استعد لبدء النصف الآخر من الشياتزو مع الشريك.

العُنُق والذِرَاعان واليَدان

اركع إلى الجانب الأيمن من شريكتك بحيث تقرُب من عُنقها بسهولة ومع أن النقاط التي وجب الضغط فوقها هي خاصّة (يوضحها الرسمُ)، فإنّها تصلُح لإرشادك بصورة عامة لأنّ الفكرة هي في تغطية منطقة العُنُق كليّاً بالأصابع بادئاً تحت الفك هبوطاً إلى قاعدة العُنق. استعمل الشاهد والوسطى من كل يد بالتناوب بين اليمنى واليُسرى.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليمنى تحت الفك قرب أعلى



صورة رقم (١٢٧)

صورة رقم (١٢٨)

القصبة (مجرى الهواء). مستعملاً ضغطاً خفيفاً على خط يرسُمُ طرَف القصبة مع العضَلة. اضغط على العضلة وليس على القصبة، واحفظ الضغط ثانيتين. توقف.

٢ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليُسرى تحت النقطة التي ضغطتَ عليها أولاً، أعِدِ الضغط الخفيف (١٠ أرطال) لمدة ثانيتين.

٣ ـ تابع الضغط هبوطاً بِمُحاذاة الحلق مناوباً بما بين يديك حتى تصل قاعدة العنق. تعرف هذه المنطقة بـ «ينبوع الجمال والصبا» في الطب الشرقي.

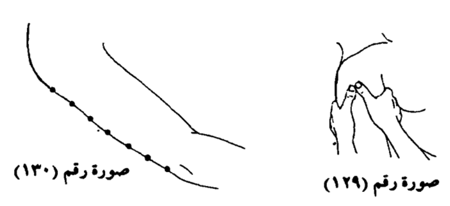
٤ ـ اعِدْ أصابعك إلى قمة العُنق مناوباً اليدين على خطٍّ هابط.

٥ ـ تابع الضغط الخفيف من قمة العنق حتى أدناها حتى تُكمِل النقاط في جانب العنق واحفظ كل ضغط ثلاث ثوانٍ.

٦ ـ انتقِل إلى جانب شريكتك الأيسر وكرّر التمارين على يَسار العُنُق.

الذِراع العليا

اركع على مسافة قدم تقريباً من الورك الأيمن لشريكتك. مُدّ


صورة رقم (١٣٠)

صورة رقم (١٢٩)

يديْك إلى الأمام والإبهامان جنباً إلى جنب لتضغط بهما على ظاهر الذّراع. فالعضلة تكون على مسافة إنش واحد تحت قِمّة الكتِف. لفّ أصابع يديك حول الذّراع (انظر الصورة رقم ١٢٩).

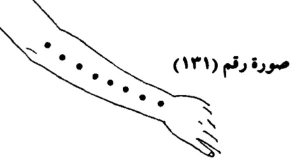
١ ـ اضغط ضغطاً قوياً بالإبهامين ثلاث ثـوان. توقف.

٢ ـ تابع الضغط على النقاط المبينة في الصورة والواقعـة على خطّ ممتدّ من مركز الكتِف إلى طَرَف الكوع.

٣ ـ كرّر الضغط القوي على هذه النقاط مدة ٣ ثـوان لكل منها.

السّاعِد

تمتد النقاط على السّاعد على خط يبدأ بالمركز الخارجي للكوع وينزلق إلى مركز الساعِد منتهياً في نقطة الوسط من ظاهر الرُّسغ. ضع الإبهامين جنباً إلى جنب على ظاهِر الكوع ولفّ الأصابع حول الساعد.


صورة رقم (١٣١)

١ ـ اضغط بقوة ٢٠ رطلاً على النقطة الواقعة فوق طرَف الكوع. لمدة ثلاث ثوان.

٢ ـ تابع الضغط على النقاط المبينة في الصورة. لثلاث ثوان لكل نقطة وصولاً إلى النقطة النهائية في مركز ظاهر الرُّسغ.

ظاهر اليد

تقع النقاط المهمة في «الأخاديد» بين الأوتار الممتدة من الرسغ حتى قاعدة الأصابع. اجعل شريكتك تفتح أصابع يدها اليُمنى.

١ ـ ضع إبهامك الأيمن فوق ظاهر يد شريكتك على العضلة التي تكسو التجويف ما بين إبهامها ويدها. وضَع شاهدَك الأيمن تحت راحة اليد.

٢ ـ اضغَط قوياً وأنت تعصر مدة ثلاث ثوان. فهذه نقطة «Yipe» وتُعرف «بالوادي» في الطِب الشرقي.

٣ ـ انقُل إبهامك إلى الأخدود ما بين شاهد شريكتك والإصبع الوسطى في منتصف الطريق بين الرسغ وقاعدة الإصبع. حرّك شاهدك مباشرةً من تحت راحة اليَد.

٤ ـ اضغط ضغطاً معتدلاً (١٥ رطلاً) وأنت تعصر مدة ثلاث ثوان. توقف.

٥ ـ انقل الضغط إلى الأخدود التالي مكرراً نفس الضغط على نقطتين منتهياً بالنقط الواقعة في قاعدة الأصابع.

صورة رقم (١٣٢)

٦ ـ كـرِّر النَسق بـرُمّتـه في الخنـادق مـا بين الأوتـار الـوسـطى والبنصر. ومن ثم في الخنادق ما بين البِنصَر والخِنْصر.

الأصابع

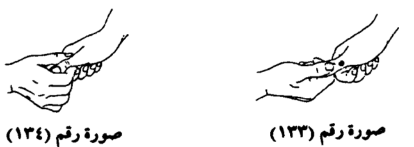
اعْتُقِـدَ في الطِب الشـرقي أن الإبهـام متعلق بـوظيفـة الـرئتين، بينما الشاهد ذو صلة بالمعي الغليظ والوسطى بالقلب والبنصر بالجهاز التنفُسي والهضمي ومجرى الدم. أما الخنصر فذو علاقة بالقلب.

واعتقد أنّ لِشياتزو الأصابع دوراً في حفظ أعضاء الجسد بحالة صحية جيدة. فالإبهام وكل من الأصابع، يجب أن تلقى ضغطاً عند قمّتها وأسفل وجوانب كل عظم من عظام الإصبع.

١ ـ ابدأ بإبهام شريكتك الأيمن واضعاً إبهامك أنت في النقطة النِصفيّة بين قاعدة الإصبع والمِفصَل، وضع شاهدك على الجـانب التحْتي مقابـل إبهامـك واضغط ضغـطاً معتـدلاً مـدة ثلاث ثـوان.

٢ ـ انتقِل بالحركة باتجاه نهاية إبهامها واضعاً إبهامك أنت فوق ظُفر إبهامها والشاهد من تحت. كرر الضغط المعتدل مدة ٣ ثوان.

٣ ـ عُدْ إلى قاعِدة الإصبع في منتصف العظم بضغط معتدل مع



صورة رقم (١٣٣) صورة رقم (١٣٤)

العصر عندَ النقطة النِصفيّة للعظم. كرر ذات الضغط على جانبيَ الإبهام في آنٍ واحد.

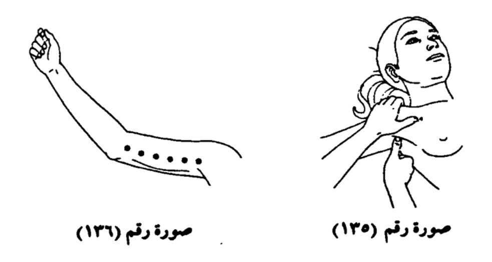
٤ ـ كرّر الضغط على جانبي ظفر الإبهام.

٥ ـ اضغط بالطريقة نفسها كل أصابع شريكتك من فوق ومن أسفل كل إصبع ثم على طول الجوانب، ثم انتقِل إلى الإصبع التالي.

داخِل الذِراع العليا

اركع مبتعداً قليلاً عن منتصف جسد شريكتك بحيث تستطيع أن تعمل على أعلى ذراعها وهي تمد ذراعَها إلى خارج جسدها حتى ينكشف لك داخل ذراعها. عليك اتباع خط يبدأ في أعمق الإبط على طول العضلة التي تكسو عظم الذراع العليا وتنتهي في المركز الداخلي الكوع (انظر الصورة رقم ١٣٦). فالنقطة التي في مركز الإبط تدعى «عمق البِرْكة» لأنه منها يتدفّق الدم إلى كامل الذِراع.

١ ـ امسك بزاوية كتف شريكتك (الكتِف اليُمنى) بيدك اليسرى



صورة رقم (١٣٥) صورة رقم (١٣٦)

واضعاً إبهامك في عمق الإبط (انظر الصورة رقم ١٣٥).

٢ - استعمل الضغط القوي على هذه النقطة لثانيتين ثم توقف. هذه النقطة هي أيضاً نقطة «Yipe».

٣ - حرّك كِلا إبهاميْك نزولاً من أعلى عضلة الذراع الكبرى من جهة الداخل. الأصابع مُلتفّة حول الذراع والضغط قوي بالإبهامين (جنباً إلى جنب) لمدة ٣ ثوان. توقف.

٤ - تحرّك باتجاه الكوع على طول خط العظم/ العضَل واضغط على النقاط المبينة عرض إصبعين.

٥ - تابع الضغط بنفس الإبهامين عند الفواصل حتى تصل إلى باطن الكوع.

القسم الداخِلي من الساعِد

تصطفُّ النقاط على خط يبدأ، بمركز الكوع هبوطاً إلى مركز باطِن الذراع وحتى مركز الرُّسغ.

١ - ضع إبهاميك جنباً إلى جنب عند المركز الباطني من الكوع ولُف الأصابع بخِفّة حول المِفْصَل.

٢ - الضغط (٢٠ رطلاً) بالإبهامين في عمق مركز الكوع من باطِن هذه نقطة Yipe أخرى.

٣ - تحرّك بمسافة عرض إصبعين تحت الخط القاطع باطن الساعد

صورة رقم (١٣٧)

نفس الضغط ٣ ثوان. توقف.

٤ ـ تابع نزولاً على هذا الخط بفواصل من عرض إصبعين، حتى مركز الرُسغ نقطةً نهائية.

راحَة اليد

هنالك ثلاث نقاط على راحة اليد ينبغي الضغط فوقها. الأولى في مركز العضلة التي تشكِل «كعب» اليد، الثانية خلف العضَلة المُنْبَسِطة والثالثة تُدعى «معبد التّعب» وهي تساعد على التخفيف من التعب بتحسينها حركة مجرى الدم في الجسد كله وهي مركز راحة اليد المباشر.

١ ـ امسك بيد شريكتك الراحة إلى فوق واضعاً الخِنصَر من يدك اليمنى بين خِنصَر شريكتك والبنصَر. ضع خنصر يدك اليسرى بين شاهد شريكتك والإبهام.

٢ ـ اعط ضغطاً قوياً باستعمالك الإبهامين عند مركز كتلة الراحة ثلاث ثوانٍ. توقف.

٣ ـ كرِّر الضغط على كل من مفاصل راحة اليد ثلاث ثـوانٍ. وانتقل إلى جانب شريكتك الأيسر للضغط على الذراع الأيسر مكرراً



صورة رقم (١٣٨)

التمارين السابقة من الذراع العليا والساعد والأيدي والأصابع من الخارج ومن الباطن حتى تبلغ راحة اليد اليُسرى، وعندما تنتهي قد تشعر بحاجتك إلى راحة موقّتة.

الرّجلان، القدمان وأصابع الرّجل

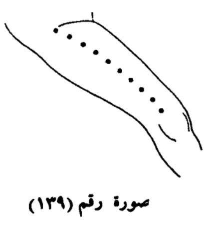
الرِجل العُليا:

اركع بمحاذاة رجل شريكتك اليُمنى مواجهاً الورْك. ترتسم النقاط على الجهة الأمامية لأعلى الرِجل نزولاً حتى مركز عضلة الرِجل الممتدة من أمام مفصَل الورك إلى نقطة فوق مركز الركبة (انظر الصورة).

١ ـ ضع كلا الإبهامين على المركز الأعلى من الرِجـل. لُفّ أصابعك حول العَضَل واضغط بقوة ٢٠ رطلاً ثلاث ثوانٍ. توقف.

٢ ـ انقُل إبهاميك مسافة عرض إصبعين باتجاه الركبة. كرر الضغط لثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ تابع حتى نقطة الركبة، لتضغط عند فواصل بعرض إصبعين.



صورة رقم (١٣٩)

الرِجل السُّفلى

اركع على مسافة قدم تقريباً من جانب شريكتك الأيمن، جانب رجلها اليمنى مواجهاً الرِجل مباشرة، وانْحَنِ إلى أمام واضعاً الإبهامين معاً على الجهة الخارجية لقصبة الرِجل وعلى خط العَضَل

تحت صابونة الركبة مدّ أصابعك فوق الرِجل وشدّ الجانب الآخر من عظم القصبة لتعصِر بالإبهام والأصابع. هذه النقطة تدعى «المشي ثلاثة أميال».

١ ـ ابدأ على قِمة العظم ضغطاً قوياً بجميع الأصابع وبحركة عاصِرة. توقف.

٢ ـ انتقل نزولاً باتّجاه الكاحل مسافة ٣ أصابع وكرر الضغط ٣ ثوان. توقف.

صورة رقم (١٤٠)

٣ ـ تابع الضغط نزولاً باتجاه القدم حتى تصل إلى الكاحل فتكون النقطة النهائيّة في القسم الداخلي المقعَّر من وسط القدم.

القَدم

خذ الوضعية مواجهاً قدم شريكتك وأنت راكع بمحاذاة ركبتها اليُمنى. إن النقاط على القدم مشابهة لِلّتي على اليد أي في «الخنادق». ابدأ على القدم اليمنى من أعلاها. الإبهامان جنباً إلى جنب في الخندق الصغير على مسافة ٥ سم فوق قاعدة الإصبع الكبير والذي يليه. اشبك واضغط بإبهاميك والشاهدين على أسفل القدم.

١ ـ الضغط معتدل (١٥ رطلاً) ثلاث ثوانٍ. توقف.

٢ ـ انقل الضغط إلى منتصف المسافة من الأصابع. نفس الضغط ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ النقطة الثالثة تكون في نهاية الخندق.

٤ ـ كرِّر التمرين في كل خندق ما بين الأوتار التي توصل إلى الأصابع.

صورة رقم (١٤١)

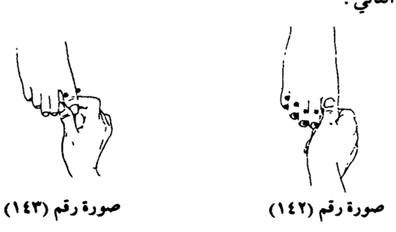
أصابع القدم

ابدأ بالكبير، والنقاط المطلوب الضغط عليها في منتصف المسافة بين المفاصل في أسفل وجوانب كل عظم صغير.

١ ـ ضع إبهامك الأيمن على قمة العظم وشاهدك تحته واضغط ضغطاً معتدلاً وأنت تعصر لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ ضع إبهامك على قاعدة ظفر الإصبع وشاهدك تحته واضغط بنفس الشكل ٣ ثوانٍ. توقف.

٣ ـ عُد إلى عظم الإصبع الأكبر وأنت تضغط على الجوانب ضغطاً تحفظه لثلاث ثوان. توقف. ثم كرِّر الضغط على جوانب العظم الثاني.



صورة رقم (١٤٣)　　صورة رقم (١٤٢)

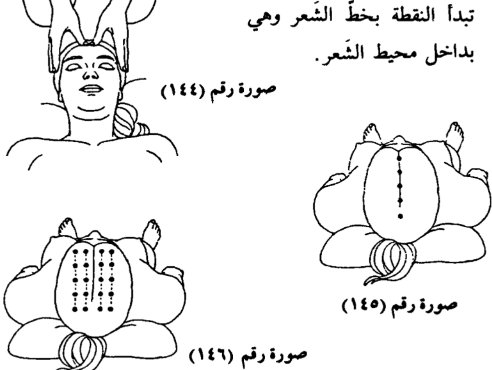
٤ ـ اضغط بذات النّسق من القمة وتحت عظم كل إصبع ثم على طول جوانبه. عليك الانتقال الآن إلى جانب شريكتك الأيسر مكرّراً التمارين الخاصة بالرِجل اليُسرى، أعلاها وأدناها، والقدم، وأصابع القدم.

والآن قاربت الانتهاء من أنساق الشياتزو وبدأت شريكتك تشعر بالاسترخاء. هُزّ يديك وذراعيك وخُذ نفساً عميقاً وابدأ اللمسات الأخيرة على وجه ورأس شريكتك.

الرأس والوجه

اركع فوق رأسها منحنياً إلى الأمام مادّاً ذراعيك بشكل تستطيع فيه ملامسة رأسها ووجهها بيُسر وابدأ بقمة الرأس. فالضغط على هذه النقاط يريح شريكتك ويُشعرها بالفرح.

تبدأ النقطة بخطّ الشَعر وهي بداخل محيط الشَعر.



صورة رقم (١٤٤)

صورة رقم (١٤٥)

صورة رقم (١٤٦)

١ ـ ضع إبهاميك جنباً إلى جنب على النقطة الوسطى من خط الشَعر واضغط ضغطاً معتدلاً ثلاث ثوانٍ. توقف.

٢ ـ انقل إبهاميك عرض إصبعين على طول خط وهمي يمرّ بمركز شعرها. كرر نفس الضغط والمدة. توقف.

٣ ـ تابع الضغط إلى ما وراء التاج بفواصل عرض إصبعين بنفس الضغط والمدة لكُلِ نقطة.

٤ ـ انقل يديك إلى مركز خط الشَعر وافرُقْ محرّكاً إبهامك الأيمن ثلث المسافة إلى يمين الرأس والإبهام الأيسر إلى ثلث المسافة إلى يساره. اضغط بالإبهامين ضغطاً معتدلاً ثلاث ثوانٍ. توقف.

٥ ـ انقل إبهاميك نحو الجهة الخلفية من الرأس مسافة إصبعين واضغط ثلاث ثوانٍ. توقف.

٦ ـ تابع بفواصل عرضها إصبعان حتى خلف التاج.

٧ ـ عُدْ إلى خط الشَعر محرّكاً الإبهامين بمسافة متساوية من جوانب الرأس. الضغط معتدل ٣ ثوان.

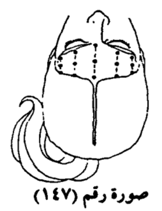
الجبين

تشكل النقاط على الجبين خطوطاً خمسة عمودية أولها يهبط من «قمّة الأرملة» ويليها خطّان إلى منتصف الحاجبين. أمّا الزوج الأخير من الخطوط فيمتد إلى طرَفي الحاجبين.

١ ـ وأنت في الوضعية السابقة اضغط بالإبهامين ضغطاً معتدلاً ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك إبهاميك مسافة إصبعين إلى الأسفل. نفس الضغط. توقف.

٣ ـ تابع هبوطاً إلى منتصف المسافة بين الحاجبين.


صورة رقم (١٤٧)

٤ ـ عُد إلى خط الشَعر فاكّاً إبهاميك واضعاً الأيمن على نقطة خط الشَعر فوق الحاجب الأيمن، والإبهام الأيسر على نقطة فوق الحاجب الأيسر. الضغط والمدّة نفسها.

٥ ـ على النقاط فوق طرَفي الحاجبين اضغط على طول الخطوط نزولاً حتى الطرف الخارجي من كل جانب.

العينان

تحيط النقاط بالعينين وهي على الطرف الداخلي من تجويف العين. استعمل الشاهدين معاً واضغط بهما برفق.

١ ـ ضع شاهديك على الطرفين العُلويّين من تجويفي العينين أقرب ما يمكن إلى الأنف.


صورة رقم (١٤٨)


صورة رقم (١٤٩)

٢ ـ اضغط خفيفاً (١٠ أرطال) على عظم الطرف الداخلي من الداخل لثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ انقل إصبعيك باتجاه خارج العينين مسافةً بعرض إصبع تقريباً مكرراً الضغط ثلاث ثوان محتفظاً ببصلتي الإصبعين على عظمتي التجويفين.

٤ ـ تابع الضغط بفواصل ثابتة حتى تكون قد غطّيت النقاط على الجهة الخارجية للتجويفين.

٥ ـ انحن إلى الأمام واضعاً الشاهد والوسطى من كل يد على عَيْني شريكتك المغلقَتيْن. الضغط الرقيق الأخفّ (٢ ـ ٣ رطلاً) ثلاث ثوان. غيّر الوضعيّة للعمل على الطرف الأسفل من تجويفي العينين.



صورة رقم (١٥٠)

١ ـ اضغط ضغطاً خفيفاً مباشرة على الطرف الداخلي من العظام لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك أصابعك إلى الخارج على طول الطرف الأدنى من التجويف واضغط لثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ تابع الضغط بفواصل عرض إصبع من الطرف الخارجي للتجويف.

الخدّان

عدْ إلى الوضعية فوق رأس شريكتك واضغط على النقاط فوق

عظام الخدّين بوضع طرَف الوسطى على ظِفر الشاهد من كلتا اليدين.

١ ـ الضغط معتدل على الطرف الخارجي من الأنف. احفظ الضغط ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ انقل أصابعك مسافة إصبع واحدة فوق عظام الخدّين صوب جانبي الوجه. نفس الضغط والمدة. توقف.



صورة رقم (١٥١)

٣ ـ انقل الأصابع مسافة إصبع أخرى. نفس الضغط والمدة. توقف.

٤ ـ انقل الأصابع عرض إصبع أخرى إلى خارج عظام الخدّين واحفظ الضغط عينَه ثلاث ثوان.

الفم والذّقن

ثمّة أربع نقاط حول الفم. الأولى في منتصف الطريق بين أسفل الأنف والشفة العليا والثانية والثالثة على الخدين مسافة ثلاث أصابع إلى الخارج من زاويتي الفم. الرابعة هي في الفراغ من الذقن منتصف المسافة بين الشفة العليا وطرف الذّقن (انظر الصورة التالية).

١ ـ استعمل إبهامك الأيمن بضغط معتدل على النقطة الأولى واحفظ ٣ ثوانٍ.

٢ ـ استعمل إبهاميك كليهما معاً على النقطتين وراء زوايا الفم (٣ ثوانٍ).



صورة رقم (١٥٢) صورة رقم (١٥٣)

٣ ـ ضع إبهامك على النقطة في منتصف المسافة بين الشفة السُّفلى وطرف الذّقن.

تحت الذّقن

انتقل إلى جانب شريكتك الأيمن واركع قرب خصرها. تقع نقطة تحت الذقن في أسفل الفك السُّفلي. ضع بصلة الإصبع الثانية في الفراغ وراء العظم. (انظر الصورة).

١ ـ اضغط ضغطاً معتدلاً ٣ ثوانٍ. توقف.

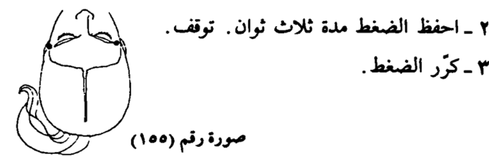
٢ ـ كرّر ذات الضغط.

صورة رقم (١٥٤)

الصُّدْغان

انتقل عائداً إلى الوضعية السابقة (فوق رأس شريكتك). النقاط الأخيرة النهائية تكون على يمين ويسار الصُّدْغَيْن.

١ ـ استعمل كلتا اليدَين واضعاً طرَفي الوسطى على قمة الشاهد. وحدِّد الفراغين على جانبي الصُّدْغين. الضغط معتدل ٣ ثوان.



٢ ـ احفظ الضغط مدة ثلاث ثوان. توقف.

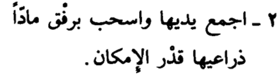
٣ ـ كرّر الضغط.

صورة رقم (١٥٥)

تمارين نهائية

تمت الآن تمـارين الشيـاتـزو، وأمّـا مـا تبقّى فهي حـركـات استرخاء:

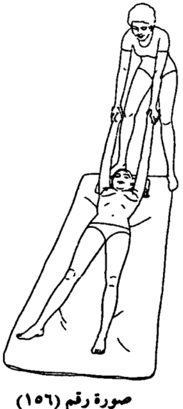
١ ـ اجعل شريكتك تمدّ ذراعيها إلى الخارج على الأرض وفوق رأسها.



٢ ـ اجمع يديها واسحب برفْق مادّاً ذراعيها قدْر الإمكان.

٣ ـ اجعلها تمدّ رجليها وأصابع رجليها وتأخذ نفساً عميقاً من الأنف.

٤ ـ اجعلها تزفر ببطء من الفم واطلب منها الاسترخاء، ثم اترك يديْها المجموعتيْن.



صورة رقم (١٥٦)

الجزء الثاني

شيا تزو علاج للإضطرابات

الفصل السابع

الأرَق

من أهمّ ثِمار الشياتزو وأكثرها إثارة النومُ العميق. فغالباً ما أعطيتها لأناس يُعانون من الأرق ومنهم عجوز في الثانية والستين عانى الأرق على امتداد أربعين عاماً. لم يكن ينام دون منوّمات. كان ذا شهرة في الفنّ، وعضواً في منظّمات ثقافية، وكان ذا حيوية لا حَدّ لها ومِزاج مفرط الحساسيّة.

لقد تحسّن نومُه من أول تجربة شياتزو وشعَر باسترخاء عظيم وبعد شهرين من المعالجة أمسى نومُه طبيعياً فتوقّف عن استعمال المنوِمات، وما أسرع ما كان نومُه!

لقد اكتشفت خلال تجاربي مع الذين يشكون الأرق، أنّ عضلات العنق متوتّرة للغاية، ولذا فقد أوليْت اهتماماً خاصاً بها، فضلاً عن التركيز على عَضَلات الكتفين والبطن.

فإن كنت أنت وشريكتُك تعانيان صعوبةً في النوم، فإن مزاولة الشياتزو مساء قبل النوم بقليل تجلب لك التحسّن الفوري إذا تابعت

تمارينها الليلية. أمّا ما يلزمك من فترة زمنيّة للتغلّب على الأرق فمتغيّرة بعوامل كالعُمر والحالة الصحيّة ونوع الحياة التي تمارسها. على أنّه حالما تنتهي المشكِلة، سيكون باستطاعتك الاحتفاظ بهذا المكسب والاكتفاء بتمرينين أسبوعياً. إن الاستحمام بالماء الحار قبل التمرين يكسب عضلاتك الاسترخاء ويجعل الشياتزو أكثر فاعِلية في التخلّص من الأرق.

الشياتزو الذاتية لمقاومة الأرق

أمّ الرأس

ابدأ وأنت جالس على طرَف سريرك. ضع الشاهد والوسطى من يدك جنباً إلى جنب على قمّة الرأس.

١ ـ اضغط ضغطاً قوياً (٢٠ رطلاً) لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط. توقف.

٣ ـ كرّر الضغط مرّة أخرى.

صورة رقم (١٥٧)

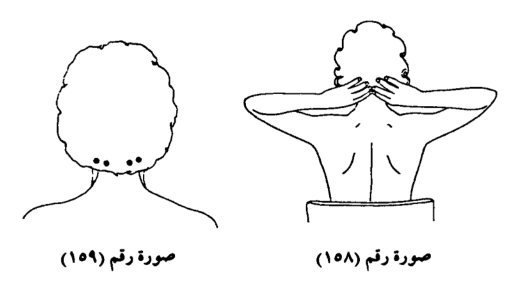
قاعدة الجمجمة

ضمّ يديك وراء رأسك واضعاً الشاهد والوسطى منهما في الفُرْضة التي في مركز قِمّة العنق، تحت قاعدة الجمجمة مباشرةً.

١ ـ اضغط ضغطاً قوياً لمدة ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط. توقف.

٣ ـ اعِد الضغط مجدّداً. توقف.



صورة رقم (١٥٩) صورة رقم (١٥٨)

٤ ـ انتقِل بيدك اليسرى على طول قاعدة الجمجمة مسافة عرض إصبعين إلى اليسار واليمين واضغط بالشاهد من كلٍّ من اليدْين معاً. توقف.

٥ ـ كرّر الضغط مرّتين أكثر.

٦ ـ حرّك كل يد على طول القاعدة عرض إصبعين واضغط كما في السابق.

٧ ـ كرّر الضغط مرّتين أكثر.

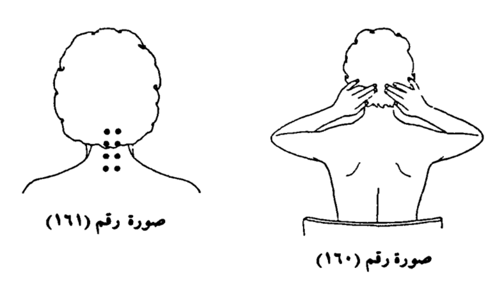
عضلات العُنُق

ضع الشاهد والوسطى من يدك اليمنى على قِمة العضلة العريضة التي تمتّد إلى الجهة الخلفية من العنق من قاعدة الجمجمة وحتى الكتِف واعكس الترتيب بالنسبة إلى الجهة اليمنى في العُنُق.

١ ـ اضغط ضغطاً قوياً على النقاط المتقابلة ثلاث ثـوانٍ، توقف.

٢ ـ كرّر الضغط ذاته. توقف.

٣ ـ كرّر الضغط ذاته مجدّداً. توقف.



صورة رقم (١٦١)

صورة رقم (١٦٠)

٤ ـ انقل إصبعيك مسافة عرض إصبعين لتضغط على مجموعة من العضلات.

٥ ـ كرِّر الضغط مرّتين أيضاً.

٦ ـ تابع هبوطاً بفواصل عرض إصبعين على النقاط الظاهرة في الرسم توقف ثانيةً واحدة بعد كل ضغط. النقاط النهائية هي عند قاعدة الجمجمة على خطّ الكتِفيْن.

الكتِفان

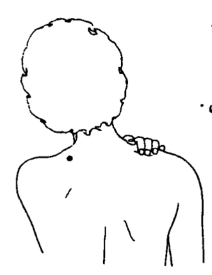
جِدْ النقطة التي في أعلى كتِفك اليمنى بشاهدك الأيْسر والوسطى من اليد اليسرى، وهي في منتصف المسافة بين قاعدة العنق ونهاية الكتِف. اسبُر قليلاً من خلف عضلَة الكتِف حتى تصل إصبعك إلى البقعة الطريّة، فهناك تكون نقطة الضغط (انظر الصورة التالية).

١ ـ اضغط بقوة ٢٠ رطلاً بالإصبعين ثلاث ثوانٍ توقف.

٢ ـ كرِّر الضغط عينَه. توقف.

٣ ـ كرِّر الضغط مجدّداً. توقف.

٤ ـ اعد التمرين على النقطة المركزية من كتِفك اليُسرى مستعمِلاً الشاهد والوسطى من يدك اليُمنى.



صورة رقم (١٦٢)

أعلى الظَّهر

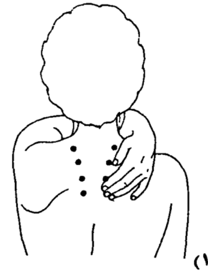
هذه المنطقة من الجسد تتطلب تمدُّداً أكثر، ومع ذلك فلا همّ إذا لم تستطع الوصول إلى النقاط بادىء ذي بدء، فبقدْر ما تحافظ على التمرين المسائي المعالِج للأرق، يكون اتباع التمرين أسهل وأيْسَر. فمدّ يدك اليسرى فوق كتِفك اليمنى إلى أبعَد ما يمكن باتجاه موضع النخاع الشوكي، مادّاً ذراعك بالغةً مداها، ومستعملاً ثلاث أصابع: الشاهد والوسطى والبنصر.

١ ـ اضغط بالأصابع الثلاث معاً ضغطاً قوياً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ اعد الضغط ثانية. توقف.

٣ ـ كرّر الضغط مجدّداً. توقف.

٤ ـ انقل أصابعك إلى أعلى مسافة عرض إصبعين باتجاه كتِفك



صورة رقم (١٦٣)

واضعاً أصابعك الثلاث ما بين موضع العمود الفقري والكتِفين اضغط الضغط القوي نفسه ثلاث ثوانٍ. توقف.

٥ ـ كرّر الضغط مرّتين أكثر. توقف.

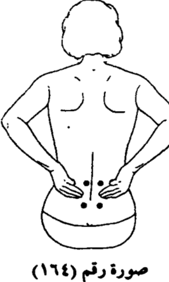
٦ ـ انقل أصابعك إلى فوق على النقاط التالية الظاهرة في الرسم نفس الضغط والمدة.

٧ ـ ارتفِع بإصبعك مسافة إصبعين أخريين تجد نفسك على خط الكتِفين مكرّراً الضغط عينَه.

٨ ـ والآن مدّ يدك اليمنى إلى خلف وإلى فوق كتفِك اليسرى لأقصى مدى الذراع. مكرّراً ذات التمرين على الجانب الأيسر من موضع العمود الفقري.

أسفل الظهر

ضع يديْك كلتيهما على أسفل ظهرك مستعملاً الأصابع الثلاث الشاهد والوسطى والبنصر من اليدين معاً على موضع العمود الفقري من الخَصْر.


صورة رقم (١٦٤)

١ ـ اضغط ضغطاً معتدلاً بكلتا يديك ثلاث ثوانٍ. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط. توقف.

٣ ـ انقل كلتا يديك مسافة عرض إصبعين تقريباً نزولاً على الظّهر مكرّراً الضغط مجدداً. توقف.

٤ ـ حرّك يديك إلى أبعد مسافة

إصبعين نزولاً باتجاه الحوض واضغط ضغطاً معتدلاً باليدين معاً.

أسفل القدم

ارح رجلك اليمنى على ركبتك اليسرى (كما في الصورة أدناه) هناك نقاط أربع على أسفل قدميك، ثلاثُ منها على خط يقطع القدم في الوسط من مركز الكعب حتى إصبع القدم الوسطى. أما الرابعة فهي عالية عند القوس قرب زاوية الكعب.


صورة رقم (١٦٦)


صورة رقم (١٦٥)

١ ـ لفّ يديك حول القدم وضع الإبهامين جنباً إلى جنب أمام الكعب. الضغط الأقوى (٢٠ رطلاً) ثلاث ثوانٍ. توقف.

٢ ـ انقل أصابعك الضاغطة إلى الخط المركزي، للجزء الأقرب من القدم مكرراً نفس الضغط. توقف.

٣ ـ انتقل بالضغط إلى النقطة التي هي وراء كتلة أسفل القدم. توقف.

٤ ـ ضع الآن إبهاميك جنباً إلى جنب على النقطة عالياً في القوس نفس الضغط والمدة. توقف.

٥ ـ عد وكرّر التمرين مرّتين أيضاً.

٦ ـ ارفع رجلك اليُسرى ولفّها على اليمنى منفّذاً التمرين بنفس الترتيب ثلاث مرات للقدم اليُسرى.

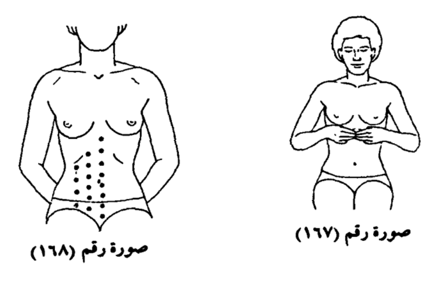
البَطْن

يمكن اتباع التمرين الخاص بالبطن إمّا جالساً أو مضطجعاً ترتسم النقاط عمودية على البطن على خمسة خطوط ما بين أسفل القفص الصدري ومركز البطن، بالإضافة إلى خطّين يهبطان على كل من جانبي الخطّ المركزي، وفي النهاية خطّان على أبعد نقطة من المركز إلى الخارج، فاضغط النقاط على الجانب الأيمن قبل الانتقال إلى الجانب الأيسر.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى والبنصر من اليديْن جنباً إلى جنب تحت عظم الثدي واضغط ضغطاً معتدلاً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقل إلى تحت الخط المركزي مسافة عرض إصبعين بفَواصل متساوية وكرّر الضغط. توقف.

٣ ـ تابع الضغط هبوطاً بفواصل عرض إصبعين، وبالضغط عينه



صورة رقم (١٦٧)

صورة رقم (١٦٨)

لثلاث ثوان على كل نقطة من الخط حتى تصل إلى الأرْبية (ملتقى البطن والفخِذ).

٤ ـ انقل يديْك أربع أصابع إلى فوق وإلى يمين الخط المركزي. مستعملاً الأصابع الثلاث من كل يد تحت أدنى القفص واضغط معتدلاً ٣ ثوانٍ. توقف.

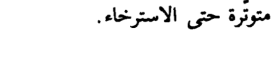
٥ ـ كرّر الضغط نزولاً بفواصل بعرض إصبعين حتى قاعدة الجذع.

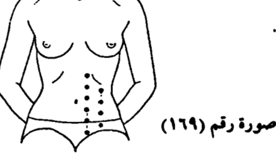
٦ ـ حرّك يديك إلى فوق مسافة أربع أصابع ونحو اليمين. الأصابع تحت القفص. نفس الضغط والمدة ثم تابع هبوطك بالضغط عينه حتى ثنْية قمّة الرِجل.

٧ ـ والآن انتقل إلى الجانب الأيسر من البطن على بُعد أربعة أصابع من الخط المركزي لتكرّر الضغط على الجانب الأيسر حتى الجذع.

٨ ـ انتقل الآن مسافة بعرض أربع أصابع، إلى اليسار وكرر التمرين حتى الثنية.

٩ ـ وأخيراً ضع راحتيك على بطنك واضغط بهما ضغطاً خفيفاً (١٠ أرطال) وغَطّ بهما بطنك مركِزاً على المناطق التي تشعر بأنها متوتّرة حتى الاسترخاء.





صورة رقم (١٦٩)

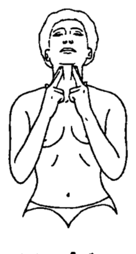
مقدّمة وجانبا العُنُق

استعمل الشاهد والوسطى من كل يد للضغط على النقاط الموجودة على العُنُق. وما النقاط الخاصة في الرسم إلا لإرشادك بوجه عام. غَطِّ المنطقة المبيّنة في الرسم واضغط على النقاط المتماثلة من جانبي العنق في وقت واحد (انظر الصور التالية).

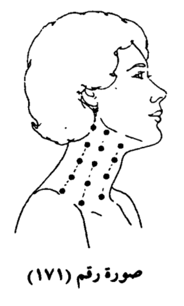
١ ـ ضع الشاهد والوسطى من اليد اليمنى تحت فِكّك إلى يمين أعلى مجرى الهواء، والأصابع عينها من اليد اليسرى في نفس المكان من الجانب الأيسر واضغط ضغطاً خفيفاً (١٠ أرطال) لثانيتين تحت وداخل العضلة وليس على مجرى الهواء. توقف.

٢ ـ انقل كلتا اليدين نزولاً وتابع الضغط الخفيف لثانيتين على النقاط وعلى طول الخطّ إلى قاعدة العنق.

٣ ـ عُد إلى أعلى العنق تحت الفك (الرسم أدناه) وعلى طول خط الفك باتجاه جانبي العنُق كرر الضغط على الجانبين وفق خط منحدر إلى القاعدة.



صورة رقم (١٧٠)



صورة رقم (١٧١)

٤ ـ تابع العملية وأنت تضغط برفق من قمة العنق إلى قاعدتها.

الصُّدْغان

ثمّة نقطتان على كل جانب من الرأس. اضغط النقاط المتقابلة على الجانبين، معاً. وذلك بالوسطى من كل يد فوق رأس الظِفر من الشاهد (انظر الصورة التالية).

١ ـ ضع أصابعك على أول زوج من النقاط في الفراغات نحو عرض إصبعين فيما وراء الزاويتين الخارجيتين من العينين وقليلاً فوقها.

٢ ـ اضغط ضغطاً معتدلاً لثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ انقل يديك إلى فوق على ثاني زوج من النقاط عرض إصبع واحدة واثنتين إلى الخلف وكرّر الضغط.



صورة رقم (١٧٢)

راحَتا اليَد

هناك أربع نقاط على راحة اليد تتلقى الضغط. الثلاث الأولى على خط ينطلق من مركز الرسغ إلى قاعدة الوسطى من الأصابع. النقطة الرابعة على كعب الإبهام.

١ ـ ضع إبهامك الأيسر في مركز المنطقة اللحميّة عند قاعدة راحة اليد اليُمنى. لفّ أصابعك حول ظاهر اليد. الضغط ٢٠ رطلاً

لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل الضغط نزولاً إلى مركز راحة يدك اليمنى وكرر الضغط ٣ ثوانٍ ثم توقف.

٣ ـ ضع إبهامك الأيسر على قاعدة إصبعك الوسطى من اليد اليُمنى وكرر الضغط، توقف.

٤ ـ اضغط على كعب الإبهام.

٥ ـ عُد وكرّر التمرين كاملاً مرة أخرى على اليد اليمنى.

٦ ـ اعِد التمرين كاملاً مرّتين على اليد اليُسرى.

صورة رقم (١٧٣)

العَيْنان

النقاط المحيطة بالعينين هي على الأطراف الداخلية من تجاويف العيون. استعمل الشاهد، الوسطى والبنصر من اليد اليسرى للضغط برفق على العين اليُسرى، ونفس الأصابع من اليد اليمنى على العين اليُمنى. انزع النظّارات عند الحاجة.

١ ـ افتح أصابعك قليلاً وضع بصلاتها على المنطقة الداخلية من التجويف ويجب أن تكون البنصر من كل يد أقرب ما يمكن إلى الأنف. اضغط بأطراف الأصابع إلى الأعلى ضغطاً رقيقاً (١٠ أرطال) لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ اخفِض أصابعك قليلاً وارِح بصلاتِها على جفنيك والعينان



صورة رقم (١٧٥)

صورة رقم (١٧٤)

مغلقتان اضغط برفق (٢ ـ ٣ أرطال) لثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ قوّس أصابعك قليلاً واضغط بها على الطرف الداخلي من تجاويف العين ضغطاً خفيفاً لثلاث ثوان. توقف.

٤ ـ عُدْ وكرّر التمرين برُمّته مرة أخرى.

تمارين نهائية

اضطجع على ظهرك مادّاً ذراعيك، ورجليك وأصابع رجليك واشهق ببطء عبرَ الأنف. استرخ تدريجياً عند الزفير (من الفم) محدثاً صوتاً من خلال أسنانك الأمامية. كرّر ذلك على الأقل ستّ مرات.



صورة رقم (١٧٦)

شياتزو للأرق مع شريك

إن هذه التمارين بصحبة شريك هي معدّة لتُمارس على سرير. فشريكك يجب أن يضطجع على معدتِه من أجل التمارين الأولى. وبما أنه ليس لديك مجال كاف في السرير للتموْضع قرب رأس الشريك، اجلس منفرج الساقين متكئاً على رجليك بكل ثِقلك.

صورة رقم (١٧٧)

ظاهِر قمّة الرأس

النقطة الأولى هي على مركز أعلى التاج.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى من كلتا اليدين عليها واضغط بقوة ٢٠ رطلاً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط القوي. توقّف.

٣ ـ كرّر الضغط مرّة أخرى.



صورة رقم (١٧٨)

نقاط الكتِف المركزيّة

مدّ ذراعك اليمنى وضع شاهدك والوسطى على مركز كتِف شريكك اليُمنى.

١ ـ اضغط بقوة ٢٠ رطلاً ثلاث ثـوانٍ. توقف.

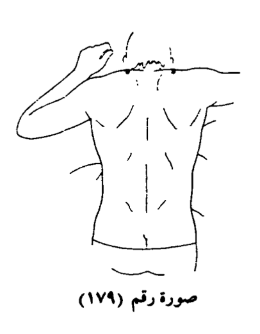
٢ ـ كرّر الضغط ثلاث ثـوانٍ. توقف.

٣ ـ كرِّر الضغط مرة أخرى.

٤ ـ اعكس وضعية يديك واضعاً اليسرى على مركز الكتف اليسرى لشريكك واضغط الضغط عينَه ثلاث ثوانٍ.

توقف.

٥ ـ كرِّر الضغط مرّتين أيضاً.



صورة رقم (١٧٩)

قاعدة الجمجمة

ضع إبهامك الأيسر فوق قمة إبهامك الأيمن في الانخساف الخفيف في مركز قمّة العنق قليلاً تحت قاعدة الجمجمة.

١ ـ اضغط بقوة ٢٠ رطلاً بالإبهامين لثلاث ثوان، توقّف.

٢ ـ كرِّر الضغط، توقف.

٣ ـ كرِّر الضغط، مجدّداً. توقف.

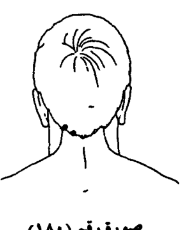
٤ ـ حرِّك كلا الإبهامين إلى الخارج على طول القاعدة مسافة عرض إصبعين إلى يمين شريكك. اضغط بقوة لثلاث ثوان. توقف.

٥ ـ كرِّر الضغط مرّتين أيضاً.

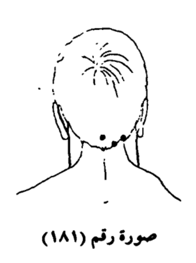
٦ ـ حرِّك الإبهامين على طول القاعدة مسافة إصبعين أكثر من عنق شريكك نفس الضغط والمدة. توقف.

٧ ـ كرِّر العملية مرّتين أكثر.

٨ ـ والآن انتقِل إلى جانب شريكك الأيسر، وعلى طول قاعدة



صورة رقم (١٨٠)



صورة رقم (١٨١)

الجمجمة بمسافة إصبعين من مركز العنق مكرراً التمرين ثلاث مـرات، ثلاث ثـوانٍ على كل نقـطة. تـوقف لثـانيـة بعـد كـل ضغط.

عضلات العُنُق

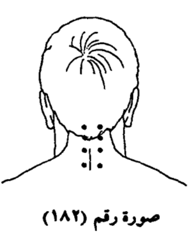
فكّ يديك واستعمل الإبهام من كل منهما واضعاً إياه على قمّة العضلات الكبرى التي تكسو ظاهـر العنق اعتباراً من قـاعدة الجمجمة وحتى الكتفين. ضع إبهامك الأيسر على قمة العضلة اليُسرى حيث التقاؤها بالجمجمة. وضع إبهامك الأيمن على النقطة المقابلة في قمّة العضلة اليمنى.

١ ـ اضغط ضغطاً قوياً على النقطتين معاً ثلاث ثوانٍ. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط. توقف.

٣ ـ كرّر الضغط مجدّداً. توقف.

٤ ـ تحرّك واضغط نزولاً عرض إصبعين



صورة رقم (١٨٢)

على العضلة مركزاً إبهاميك على مجموعة العضلات. ضغط قوي ٣ ثوان. توقف.

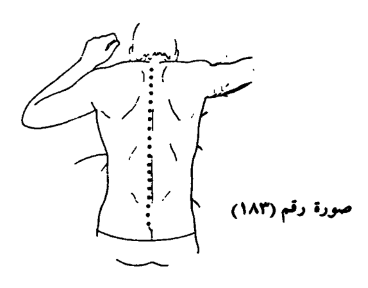
٥ ـ كرّر الضغط مرّتين أيضاً.

٦ ـ تابع ضغطك انحداراً على العضلات بفواصل عرض إصبعين الضغط عينه والمدة نفسها، متوقفاً ثانيةً بعد كل ضغط. النقاط النهائية تكون عند قاعدة العضلات على خط الكتِفيْن.

موضع العمود الفقري

ابْقِ شريكك منفرج الساقين وزاول الشياتزو على طول موضع النخاع الشوكي من قاعدة العنق إلى عظم العجز. احفظ ثِقلك على رجليك وليس على شريكك اضغط بذراعين ممتدتين، ناقلاً وزن جسمك هبوطاً ابدأ بقاعدة العنق تماماً تحت العظم الأكبر الذي تشعر به عند خط الكتِفَيْن.

١ ـ ضع إبهامك الأيمن في الفراغ تحت العظم حيث التقاؤه بالفقرة



صورة رقم (١٨٣)

التالية واضغط ضغطاً معتدلاً ثلاث ثـوانٍ. توقف.

٢ ـ تحرّك نزولاً واضعاً إبهامك الأيسر على نقطة الفراغ التالية. الضغط معتدل لثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ ناوب بين إبهاميك، الأيمن ثم الأيسر، متتبعاً النقاط على الفـراغـات من فـوق إلى تحت مـوضـع العمـود الفقـري وحتى نهاية عظم العجز ضاغطاً باعتدال (١٥ رطلاً) على كل نقطة، ثم توقف وتحرّك منحدراً إلى الأسفل.

جانبَا موضع النّخاع الشوكي الأيمن والأيسَر

١ ـ ضـع إبهـامـك الأيسـر على خط الكتِف مسـافـة ٣ سم إلى يسار موضع العمود الفقري وإبهامك الأيمن مسافة ٣ سم إلى يمينه واضغط باعتدال (١٥ رطلاً) بكلا الإبهامين ثلاث ثوان. توقف.

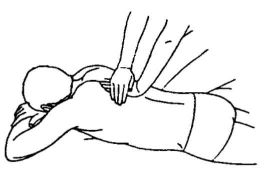
٢ ـ انقل الإبهامين نزولاً مسافـة عرض إصبعين تقـريباً معيـداً نفس الضغط. توقف.

٣ ـ تابع الضغط نزولاً بفواصل عرض إصبعين على طول الاتجاه وحتى قاعدة العجز. ضاغطاً باعتدال على كل زوج من النقاط.

صورة رقم (١٨٤)

الظَّهْر

اركع إلى جانب شريكك الأيسر. ضع يدك اليسرى على أعلى



صورة رقم (١٨٥)

موضع العمـود الفقـري باتجاه الرأس، وراحة اليد مبسوطة على موضع العمود الفقري. ضع يدك اليمنى فوقها وراحتُها مسطحـة. ضع يدك اليمنى بشكل زاوية قائمة فوقها وباتجاه الكتف اليُسرى.

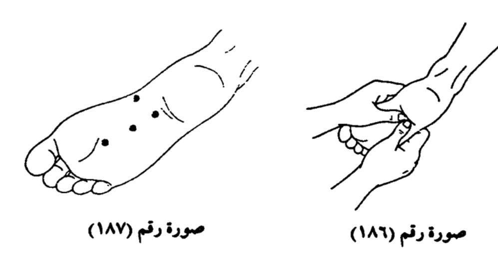
١ ـ انحن إلى أسفل واضعاً راحتيك يدعمهما ثقل جسدك واضغط باعتدال. عُدّ إلى العشرة. توقف.

٢ ـ انتقل إلى الأسفل بعرض راحة يـد من الموضـع السابق وكـرّر الضغط. توقف.

٣ ـ تابع بفواصل عرض راحة واحدة حتى تصل إلى أسفل موضـع العمود الفقري.

أسفَل القدَمين

تحرّك نزولاً إلى وضعية تحت قدم شريكك اليمنى وقد تترك السرير من أجل هذا. اضغط على نقاط أربع على أخمص القدم، ثلاثة منها على خَطّ يقطع القدم من مركز الكعب مروراً بإصبع الرجل الوسطى، تماماً أمام النقطة الأولى.



صورة رقم (١٨٦)　　صورة رقم (١٨٧)

١ ـ لفّ أصابعك حول مقدّم القدم اليمنى واضعاً الإبهامين جنباً إلى جنب أمام مركز الكعب. اضغط قوياً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ تحرّك نزولاً على خط يمتدّ إلى مركز أضيق جزء من القدم وكرّر الضغط. توقف.

٣ ـ انتقل إلى النقطة التي هي وراء مركز صفحة القدم نفس الضغط والمدة. توقف.

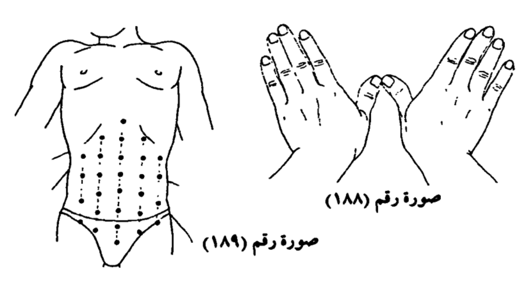
٤ ـ انقُل يديك بحركة دائريّة واضعاً الإبهامين جنباً إلى جنب على النقطة العليا في القوس نفس الضغط والمدة.

٥ ـ اعِد الكرّة مرّتين أيضاً على القدم اليُمنى.

٦ ـ تحرّك واصطّف بمحاذاة قدم شريكك اليُسرى وانجز التمرين ثلاث مرات.

البطن

دع شريكك يضطجع على ظهره بينما تركع أنت عند جانبه الأيمن. النقاط التي هي على البطن ترتسم عمودياً على خمسة خطوط ما بين



صورة رقم (١٨٨)

صورة رقم (١٨٩)

الأضلاع والأرْبيّة. يمتد الخط الأول من مركز البطن وأسفل عظم الثدي مروراً بالسُرَّة إلى قاعدة الجذع. الخطان التاليان ينحدران من البطن على كل من جانبي البطن. أما الأخيران فمن البطن إلى أقصاه. اضغط على النقاط فوق كلا الجانبين معاً.

١ ـ ضع الإبهامين جنباً إلى جنب تحت عظم الثدي في مركز القفص الصدري واضغط باعتدال لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقل مسافة عرض إصبعين إلى الخط المركزي مكرراً الضغط. توقف.

٣ ـ تابع نزولاً بفواصل عرضها إصبعان على الخط المركزي بضغط معتدل لثلاث ثوان عند كل نقطة، حتى الأربيّة.

٤ ـ افصِل إبهاميك وضعهما مباشرة تحت القفص على مسافة أصابع من كل جانب واضغط معتدلاً ثلاث ثوان. توقف.

٥ ـ اضغط وفق هذه الخطوط بفواصل عرض إصبعين حتى تصل إلى قاعدة الجذع.

٦ ـ الآن حرّك إبهاميك إلى الخارج مسافة عرض ٨ أصابع من كل جانب بالنسبة إلى الخط المركزي، تحت القفص وأسفل الأضلاع. كرر الضغط للمدة ذاتها.

توقف.

٧ ـ عاود الضغط على كل الخطوط في كل نقطة حتى الانتهاء بأعلى الرِجلْين وباليدْين وبرفق اضغط حتى الاسترخاء.

صورة رقم (١٩٠)

الصُدْغان

مجدداً دع شريكك يجلس منفرج الساقْين قليلاً، واسترح بثقلك على رجليْه. ثمّة نقطتان على كل جانب من الرأس. الزوج الأول على مسافة إصبعين فيما يتعدّى زوايا العينين أما الثانية فهي في الفراغ الضّحل من الصُدغين. اضغط على النقاط المتقابلة من كلا الجانبين من الرأس واضعاً أطراف الأصابع الوسطى فوق ظفري الشاهدين.

١ ـ ضع إصبعيك على الزوج الأول من النقاط واضغط باعتدال لثلاث ثـوانٍ. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط، توقف.

٣ ـ كرّر الضغط مجدّداً. توقف.

٤ ـ حرّك يديك إلى الأعلى فوق الزوج الثاني من النقاط واضغط



صورة رقم (١٩١)

نفس الضغط لنفس المدّة.

٥ ـ كرّر الضغط مرتين أيضاً.

العَيْنان

نقاط العين تحيط بهما على الأطراف الداخلية والتجاويف. استعمل الإبهام من كل يد على العينين معاً.

١ ـ ضع إبهامك على الطرف الأسفل من أطراف التجاويف أقرب ما يمكن من الأنف.

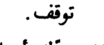
٢ ـ ضغط خفيف (١٠ أرطال) مباشر على الطرف الداخلي للتجويف ثلاث ثوانٍ. توقف.

٣ ـ حرّك إبهاميك باتجاه جانبي الوجه عرض إصبع واحدة مكرراً الضغط ثلاث ثوانٍ. توقف.

٤ ـ تابع الضغط بفواصل عرض إصبع واحدة، تنتهي في النقاط عند خارج التجويفين.

٥ ـ عد إلى الزاوية الداخلية من العينين مكرّراً التمرين مرة أخرى.

٦ ـ اضغط بشاهديك على كلتا العينين ضغطاً رقيقاً ٣ ثوان، توقف.



٧ ـ حرّك أصابعك عرض إصبع على طول الأطراف السفلى من التجاويف مكرراً الضغط نفسه.

٨ ـ تابع بفواصل إصبع واحدة منهياً عند نقاط زاويتي العينين.



صورة رقم (١٩٢)

٩ ـ عد إلى زاويتـي التجاويف الداخلية مكرراً الترتيب مرة أخرى.

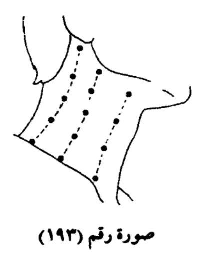
العُنُق

اركع قرب الجانب الأيمن والأعلى من شريكك أقرب ما يمكن بحيث تصل يداك إلى العنق دون امتداد للذراعين. إن النقاط الموضحة في الرسم أدناه ترشدك بوجه عام فلا تهتم هنا بالدِقّة، بل غَطِّ المنطقة بلمسات الشاهد والوسطى جنباً إلى جنب مناوباً الأيدي، يميناً ثم يساراً. (انظر الصورة التالية).

١ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليمنى تحت الفك وبجانب مجرى الهواء واضغط برفق (١٠ أرطال) لثانيتين على العضلة وليس على الحلق.

٢ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليسرى قرب مثيلاتها من اليد اليمنى على خط يرسمه مجرى الهواء مع عضلة العنق. تابع انحداراً حتى قاعدة العنق مناوباً اليدين مكرّراً نفس الضغط لنفس المدة.

٣ ـ اعِد يديك إلى قمّة العنق بالقرب من ظاهرها مكرّراً الضغط على طول العضلات من فوق وإلى عظم الطوْق حتى تغطي الجانب الأيمن من العنق.

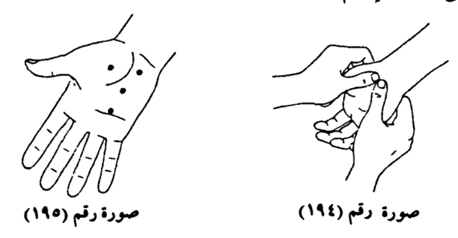


صورة رقم (١٩٣)

٤ ـ انتقِل الآن إلى جانب شريكك الأيسر معاوداً الترتيب نفسه.

راحتا اليَد

عليك أن تضغط على أربع نقاط من راحة كل يد. الثلاث الأولى على خط يهبط من مركز الرّسغ إلى قاعدة الوسطى. الرابعة هي على كعب الإبهام.



صورة رقم (١٩٤) صورة رقم (١٩٥)

١ ـ التقِط يد شريكك اليمنى بكلتا يديك واضعاً الإبهامين جنباً إلى جنب على النقطة في مركز كتلة اليد. الضغط الأقوى لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل إلى خط في مركز راحة اليد اليمنى مكرّراً الضغط ثلاث ثوانٍ. توقف.

٣ ـ ضع الإبهامين جنباً إلى جنب على الصفحة اللحمية عند قاعدة الوسطى مكرراً الضغط.

٤ ـ حرّك إبهاميك إلى فوق حيث النقطة التي في كعب الإبهام مكرراً نفس الضغط.

٥ ـ عد وكرر التمرين نفسه مرة أخرى على اليد اليمنى.

٦ ـ كرّر التمرين كاملاً مرّتين على اليد اليُسرى.

تمارين نهائيّة

اجعل شريكك يستريح على ظهره مادّاً ذراعيه ورجليه وأصابع رجليه بينما هو يشهق ببطء، عبر أنفه. ثم اجعله يخفض ذراعيه تدريجياً ويسترخي ويزفر من جديد. يجب أن يعاد هذا التمرين التنفُّسيّ خمس مرّات.

الفصل الثامن

أنواع الصُّداع

تؤمن طريقة الشياتزو شفاء من كل أنواع الصداع تقريباً. تلك التي يسببُها التعب أو التوتر أو الإفراط في الطعام والشراب والكحول، أو قلّة النوم، وجميعها عولجت بطريقة فعّالة. أما أنواع الصداع الحادة كداء الشقيقة فإنه يتطلب معالجات منتظمة بفواصل زمنية تزيد عن يوم إلى أسابيع أحياناً، وذلك من أجل نتائج تدوم.

ففي كل الصداعات، عضلات الرأس والعنق تتوتر، ويغضّ النظر عما يسبب هذه الأوجاع التي هي جماع توترات وانقباضات في تدفق الدم ضمن الأوعية الدموية، فإنَّ الشياتزو تستهدف مباشرة مناطق الوجع فتعالجها. إن النقاط التي على الرأس والكتفين هي أول ما يجب أن يُركز عليها ثم إعادة جريان الدم إلى انتظامه في العضلات التي تُنتج الاسترخاء. لقد ضغطت على نقاط أسفل القدم، هذه النقاط الأبعد مسافة عن القلب. فتحسّن جريان الدم وأثّر إيجابياً في تخفيف الصُّداع ثم اختفائه.

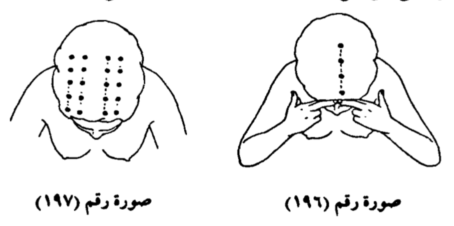
فإن كنت تشكو من نـوبات صـداع متكـررة، جـرّب الشياتـزو يـومياً لأسبـوع أو أكثر. فلسـوف تخفّ نوبـات صداعـك وعنـدمـا تحتدم فإنها ستكون أقل إيلاماً. وإذا تابعت التمارين فإنهـا تختفي نهائياً. وفي حال استعصت الأوجاع فإن ذلك يعني أن صداعك ذو منشأ عُضْوي وهو يعكس مشاكل عضوية تقتضي استشارة طبيب.

الشياتزو الذاتيّة للصُّداعات

يمكن إجراء التمارين التالية على كرسي في أي وقت وأي مكان. عشر دقائق فقط تُعطى للتمرين؛ أمّا إذا كنت ما زلت تشعر بالألم، فعُدْ إلى المناطق التي ارتحْتَ عند الضغط عليها مثل قاعدة الجمجمة، ظاهر العنق، الصدغين، وحوالي العينين واعِدْ النَسق كاملاً من جديد، مضطجعاً لدقائق بعد إنهاء التمارين.

أمّ الرأس

عليك أن تضغط على أربع نقاط ضغطاً معتدلاً، فهي تنسحب من مقدم الرأس إلى ظاهره من خلف، فالضغط عليها بطرف الوسطى من كل يد، بحيث تكون هذه الوسطى فوق ظِفر الشاهد.



صورة رقم (١٩٦)   صورة رقم (١٩٧)

١ ـ قوّس أصابعك واضعاً شاهديك جنباً إلى جنب على خطّ الشعر، ثم ضع طرف الوسطى على قمة ظِفر الشاهد. اضغط واحفظ الضغط المعتدل ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقل مسافة عرض إصبعين نحو مؤخرة التاج على طول خط وهمي في مركز الرأس وكرّر الضغط المعتدل محتفظاً به ثلاث ثـوان. توقف.

٣ ـ تابع إلى الخلف على طول المركز الوهمي بفواصل عرضها إصبعان وحتى نقطة الوسط من مؤخرة التاج. اضغط ضغطاً معتدلاً على كل نقطة لثلاث ثوان.

٤ ـ عُدْ إلى مقدمة التاج وضع شاهدك الأيسر على نقطة إلى يسار «قمّة الأرملة» بعرض إصبعين واضعاً إصبعك الأيمن إلى يمين هذه النقطة احفظ الوسطى في مكانها على ظِفر الشاهد. واضغط ٣ ثوان. توقف.

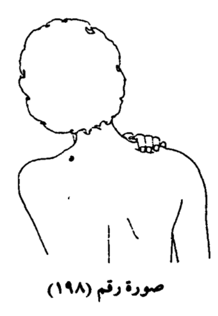
٥ ـ اضغط نفس الضغط على طول الخطوط التوازنية للمنطقة النصفيّة من الرأس (كما في الصورة رقم ١٩٨) واحفظ الضغط ٣ ثوان.

٦ ـ عد مجدّداً إلى مقدمة خط الشعر. حرّك كلاًّ من يديك إلى جانبي الرأس واحفظ نفس الضغط لنفس المدّة. توقف.

٧ ـ كرّر الضغط المعتدل بفواصل بعرض إصبعين على خطوط متوازية حتى مؤخرة الرأس.

أعلى الكتِفين

ضع الشاهد والوسطى من يدك اليسرى على قمة كتفك اليسرى في منتصف المسافة ما بين قاعدة العنق وطرف الكتف. تحسّس عضلة الكتِف الخلفية وعندما تكون في البقعة الأكثر طراوة تكون وجدت النقطة المطلوبة.



صورة رقم (١٩٨)

١ ـ اضغط ضغطاً قوياً (٢٠ رطلاً) بالشاهد والوسطى جنباً إلى جنب ثلاث ثـوانٍ. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط. توقف.

٣ ـ اضغط مجدداً لثلاث ثوانٍ. توقف.

٤ ـ حدّد مكان النقطة عينها على كتفك اليسرى بالشاهد والوسطى من يدك اليمنى اعد التمرين.

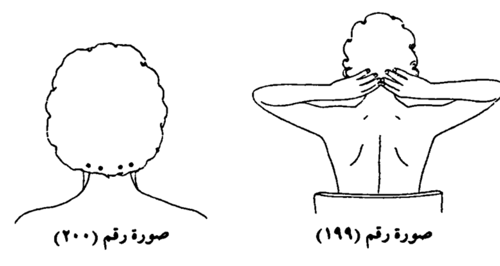
قاعدة الجمجمة

اعد الشاهد والوسطى من كلتا اليدين إلى الفراغ الموجود وسط العنق في الخلف، تحت قاعدة الجمجمة.

١ ـ اضغط بقوة على الفراغ بالشاهد والوسطى من كلتا اليدين.

٢ ـ احفظ الضغط ثلاث ثوانٍ. توقف.

٣ ـ كرّر الضغط مرتين أيضاً واحفظ ٣ ثوانٍ في كل مرة.



صورة رقم (١٩٩)　　　　صورة رقم (٢٠٠)

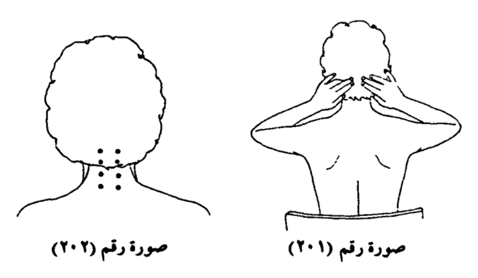
٤ ـ انقل الشاهد والوسطى من اليد اليسرى إلى جهة اليسار مسافة عرض ثلاثة أصابع على طول الطرف الأدنى من الجمجمة. انقل الشاهد الأيمن والوسطى لنفس المسافة إلى اليمين واضغط النقاط (انظر الصورة أعلاه) معاً مرّتين أيضاً.

٥ ـ من جديد انقل أصابعك إلى الخارج مسافة عرض ٣ أصابع على طول الطرف الخلفي للجمجمة واضغط قوياً ثلاث مرات ٣ ثوان كلّ مرة.

عضَلات العُنُق

ضع الشاهد والوسطى من أصابع يدك اليسرى على قمة العضلة الكبيرة التي تكسو العنق من خارج بدءاً من قاعدة الجمجمة إلى خط الكتِفين. ضع عليها شاهدك الأيمن والوسطى، أي على قمة العضلة.

١ ـ اضغط الضغط القوي على كلتا النقطتين معاً ثلاث ثوان. توقف.



صورة رقم (٢٠٢)　　　　صورة رقم (٢٠١)

٢ ـ اضغط باتجاه العضلة إلى الأسفل مسافة عرض إصبعين. ابْقِ إصبعيك مركزين على مجموعة العضلات واحفظ الضغط ثلاث ثوان. توقف.

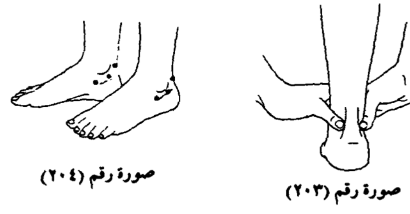
٣ ـ تابع نزولاً على هذه العضلات بضغط قوي وفواصل بعرض إصبعين. فالنقاط النهائية هي على قاعدة العضلات على خط الكتِفين.

الكاحِلان

ارح رجلك اليمنى على الأرض وانحنِ إلى الأمام لتصِلَ إلى الكاحِل. ضع إبهامك الأيمن على فراغ الكاحل من خارج بين العظم ووتر آخيل، وضع إبهامك الأيسر على النقطة المقابلة ثم لُفّ إصبعيك حول مقدم الكاحل.

١ ـ اضغط باعتدال بواسطة الإبهامين كليهما ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل الإبهامين نزولاً إلى داخل وتر آخيل في الفراغ وراء مركز عظم الكاحل اضغط بالإبهامين واحفظ الضغط ٣ ثوان. توقف.



صورة رقم (٢٠٤)

صورة رقم (٢٠٣)

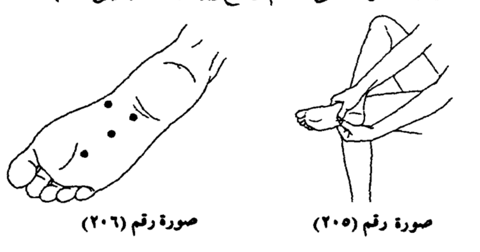
٣ ـ انتقل إلى الفراغ فوق قمّة الكاحل. احفظ الضغط نفسه ٣ ثوان. توقف.

٤ ـ كرّر التمرين على كاحلك الأيسر، بالإبهامين كليهما.

أسفل القدم

ضع رجلك اليمنى على ركبتك اليُسرى. أربع نقاط على أسفل كل قدم. الثلاثة الأولى على خط يقطع القدم في وسطها من مركز الكعب إلى مركز إصبع الرجل الوسطى، الرابعة عالية من وعلى ظهر القوس قليلاً فوق وأمام النقطة الأولى.

١ ـ لفّ يديك حول أعلى القدم وضع إبهاميك جنباً إلى جنب تماماً



صورة رقم (٢٠٦)

صورة رقم (٢٠٥)

أمام صفحة الكعب. الضغط قوي ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقل على طول الخط المركزي في أضيق جزء من القدم واضغط عليه بقوة ٢٠ رطلاً لثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ انقل الضغط إلى النقطة الخلفية عند كتلة الكعب.

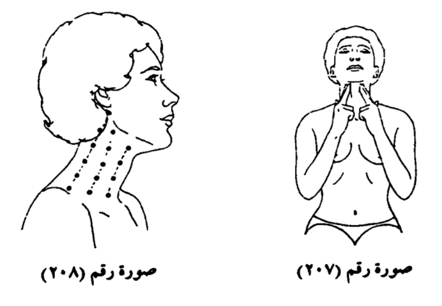
٤ ـ غيّر موضع اليدين واضعاً الإبهامين جنباً إلى جنب على النقطة العالية في قوس القدم.

٥ ـ ضع رجلك اليسرى على الركبة اليُمنى معاوداً التمرين على قدمك اليسرى.

مقدمة وجانبا العُنُق

استعمل الشاهد والوسطى من كلتا اليدين على عنقك. النقاط الظاهرة في الرسم التوضيحي ذات إرشاد عام. عليك تغطية منطقة العنق بضغط خفيف رقيق على الجانبين وفي وقت واحد.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليمنى تحت فَكِك عند جانب



صورة رقم (٢٠٨) صورة رقم (٢٠٧)

مجرى الهواء، ونفس الإصبعين من اليد اليسرى على النقطة المقابلة من الجانب الأيسر. الضغط خفيف لثانيتين على العضل.

٢ ـ انقل أصابعك نزولاً متابعاً الضغط ثانيتين على طول الخط حتى قاعدة العنق.

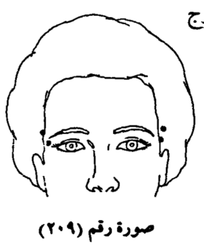
٣ ـ اعِد أصابعك إلى قمّة العنق تحت أنفك على طول الفك باتجاه جانبي العنق مكرراً الضغط على الجانبين من أعلى إلى أسفل.

٤ ـ تابع الضغط من قمة العنق حتى القاعدة وفي كل مرة ابدأ باتجاه الجانبين حتى تغطي مقدمة وجانبي العنق جميعاً.

الصُّدْغان

هناك نقطتان على كل صدغ. اضغط بالوسطى من كل يد فوق ظِفر الشاهد بالإصبعين الوسطيين معاً (انظر الصورة التالية).

١ ـ ضع شاهدك الأيمن والوسطى على الفراغ الضحل فيما يتعدى زاوية العين بمسافة إصبعين. ضع إصبع يدك اليسرى على نفس النقطة إلى الأعلى وإلى الخارج بالنسبة إلى العين اليسرى.



صورة رقم (٢٠٩)

٢ ـ اضغط ضغطاً معتدلاً لثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ كرّر الضغط المعتدل واحفظه لثلاث ثوان. توقف.

٤ ـ انقل إصبعيك إلى الأعلى وإلى

الخلف مسافة عرض إصبعين على زاوية ٤٥ درجة من النقـطتين الأساسيتين. اضغط واحفظ الضغط نفس المدة. توقف.

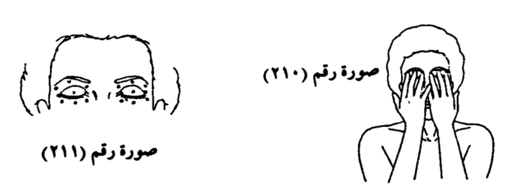
العينان

إن النقاط المحيطة بالعينين هي مهمّة للغـاية في معـالجة الصُّداع. الضغط هنا يلطف من الضغط المتحكّم بعضلات العين. استعمل الشاهد والوسطى والبنصر من يدك اليمنى للنقاط المعيّنة للعين اليمنى، والشاهد والوسطى والبنصر من اليد اليسرى للعين اليُسرى، واضغط حول العينين في وقت واحد.

١ ـ افتح ما بين أصابعك قليلاً وضع بصلاتها على داخل الهلال الأعلى من التجويف. البنصر من كلتا اليدين يجب أن يكون قريباً من الأنف.

٢ ـ اضغط ضغطاً خفيفاً (١٠ أرطال ثلاث ثـوان باتجـاه أعلـى داخل التجويف، ضغطاً على العظم).

٣ ـ اسحب إصبعيك نزولاً إلى الهلال الداخلي الأسفل من تجويف العين. نفس الضغط الخفيف والمدّة. ٣ ثوان.



صورة رقم (٢١٠)

صورة رقم (٢١١)

٤ ـ قوّس الأصابع واضغط على الطرف الأدنى من التجويف ضغطاً خفيفاً لِـ ٣ ثوان.

٥ ـ كرّر التمرين عينه، على الجفنين والحرف الأسفل. استرِح للحظات عند انتهائك من الشياتزو الذاتية. عد إلى كرسيّك واجلس عليه وتنفس شاهقاً من أنفك مالئاً الرئتين هواء تحفظه ثلاث ثوان قبل أن تزفره ببطء من الفم. كرّر التنفّس على الأقل ستّ مرّات.

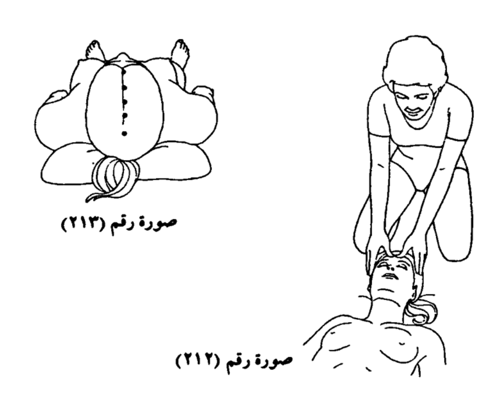
شياتزو مع شريك، للصُداعات

إن التمارين التالية موصوفة مع شريكتك مضطجعة مبدئياً، أما إذا تعذر ذلك، فاجعلها تجلس على كرسي. الفرق الوحيد (في حال إجراء التمارين والشريكة جالسة)، هو في استعمالك يداً واحدة (بينما تسند بالأخرى جسدها)، لتتمكن من الضغط بشكل كاف.

فمثلاً، عند تمرين قاعدة الجمجمة أو ظاهر العنق، عليك أن تقف خلف شريكتك، واضعاً يدك اليسرى على جنبيها ضاغطاً باليمنى (دائماً تبدأ بالجانب الأيمن ثم الأيسر). واجعل شريكتك تغمض عينيها عند إتمام التمرين وتتنفّس بعمق ثم تسترخي لأطول مدة ممكنة.

أمّ الرأس

ابدأ تمرينك وشريكتك مضطجعة على ظهرها فوق بساط أو فراش



صورة رقم (٢١٣)

صورة رقم (٢١٢)

قش ناعم. اركع وراء رأسها على مسافة كافية بحيث تصل أصابعك دونما تمدُّد. (انظر الصورة أعلاه).

١ ـ ضع الإبهامين جنباً إلى جنب في «قمّة الأرملة» ضاغطاً عليها ضغطاً معتدلاً ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك إبهاميك مسافة إصبعين باتجاه مؤخرة التاج على طول خط يُرسم من الجزء المركزي في شعرها. نفس الضغط والمدة. توقف.

٣ ـ تابع الضغط المعتدل على مؤخرة التاج بفواصل بعرض إصبعين.

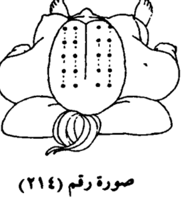
٤ ـ حرّك يديك إلى خط الشَعر. ضع إبهامك الأيمن مسافة عرض إصبعين إلى خارج «قمّة الأرملة» باتجاه الجانب الأيمن من

الرأس، وإبهامك الأيسر على نفس المسافة إلى اليسـار، واضغط ضغطاً معتدلاً على هذه النقاط لثلاث ثوان. توقف.

٥ ـ حرّك إبهاميك إلى مؤخرة التاج. نفس الضغط والمدة. توقف.

٦ ـ تابع على فواصل بعرض إصبعين حتى تصل مؤخرة التاج.

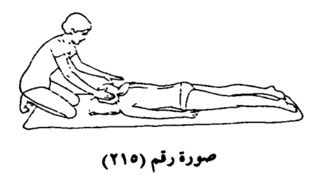
٧ ـ عد مجدّداً إلى خط الشعر وحرّك كلاً من الإبهامين إلى الخارج من جانبي الرأس اضغط واحفظ هذا الضغط المعتدل ٣ ثوان عند كل نقطة (انظر الصورة).



صورة رقم (٢١٤)

أعلى الكِتفين

اطلب من شريكتك أن تنقلب وتستريح على كتفها وابق أنت راكعاً فوق رأسها، مدّ ذراعك اليسرى وضع إبهامك الأيسر على أعلى كتفها اليمنى. نقطة الكتف تكون على ثلاث أو أربع أصابع إلى الخارج من قاعدة العنق وهي تعقب عقدة العظم في أعلى الكتِف قليلاً إلى الوراء.



صورة رقم (٢١٥)

١ ـ ضع طرف إبهامك الأيمن على قمة ظِفر إبهامك الأيسر واضغط قوياً على نقطة الكتف لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرر الضغط مرتين أيضاً واحفظه ٣ ثوان كلّ مرة.

٣ ـ كن بمحاذاة كتف شريكتك اليسرى واعكس وضعية الإبهامين واضعاً الأيسر على قمة الأيمن مكرّراً تمرين الكتف اليسرى.

صورة رقم (٢١٦)

قاعدة الجمجمة

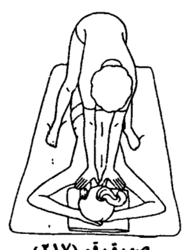
عليك تغيير وضعيتك لتعمل بفاعلية في هذه المنطقة. قف منفرج الساقين واضعاً قدميك على خط واحد تحت وِرْكَيْهَا وانحن إلى الأمام فإن تعبت فاركع مُريحاً جسمك على رجليك.

١ ـ ضع إبهامك الأيمن في الفراغ الموجود تحت قاعدة الجمجمة في المركز الأعلى للعُنُق. ضع إبهامك الأيسر على قمة ظفر إبهامك الأيمن واضغط بقوة ٢٠ رطلاً تحفظه لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرر الضغط مرتين أيضاً واحفظه ثلاث ثوان كل مرّة.

٣ ـ ابعِد يديك الواحدة عن الأخرى وضع إبهامك الأيسر مسافة عرض إصبعين إلى الخارج من اليسار على ظاهر الجمجمة. انقل إبهامك الأيمن عرض ٣ أصابع إلى اليمين واضغط بكل إبهام نفس الضغط ٣ ثوان. توقف.

٤ ـ كرر الضغط مرتين أيضاً واحفظه ٣ ثوان كل مرة.



صورة رقم (٢١٧)



صورة رقم (٢١٨)

٥ ـ انقل إبهامك عرض ٣ أصابع إلى الخارج وعلى طول ظاهر الجمجمة الأسفل. واضغط نفس الضغط لنفس المدة. توقف.

٦ ـ كرّر الضغط مرّتين أيضاً.

المنطقة الخلفيّة من العُنق

شريكتك ما تزال منفرجة الساقين، ضع إبهامك الأيسر على قمّة العضلة الكبرى التي تكسو الجهة الخلفية من العنق. ضع إبهامك الأيمن على قمة العضلة اليمنى. يجب أن يكون إبهاماك على النقاط حيث العضلات تبدأ عند ظاهر الجمجمة.

١ ـ اضغط على كلتا النقطتين ضغطاً أقوى (٢٠ رطلاً) واحفظه ٣ ثوان.

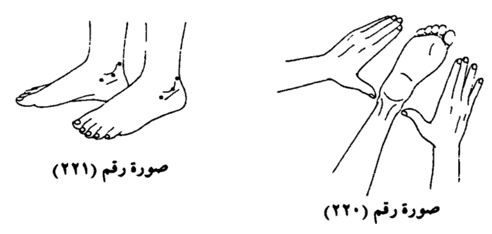
٢ ـ انقل الضغط على خطوط العضلات مسافة عرض إصبعين. ركز إبهاميْك على العضلات واحفظ الضغط ٣ ثوان. توقف.

صورة رقم (٢١٩)

٣ ـ تابع نزولاً، بفواصل عرض إصبعين تجد النقاط النهائية في قاعدة العضلة على خط الكتِفين.

الكاحِلان

غيِّر وضعيّتك واركع بمحاذاة ركبة شريكتك اليمنى في مواجهة الكاحل. ضع إبهامك الأيسر على الجهة الخارجية من الكاحل عند قمّة الفراغ ما بين عظم الكاحل ووتر آخيل. ضع إبهامك الأيمن على النقطة المقابلة من الجهة الداخلية للكاحل. لفَّ أصابعك حول مقدم الكاحل.



صورة رقم (٢٢١)

صورة رقم (٢٢٠)

١ ـ اضغط ضغطاً معتدلاً بالإبهامين واحفظه ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ كرِّر الضغط ٣ ثوان.

٣ ـ انقل الإبهامين نزولاً داخل وتر آخيل في الفراغ العميق ما بين ظاهر الكاحل والوتر الضغط نفسه ٣ ثوان. توقف ثم اعد الضغط ٣ ثوان.

٤ ـ انقل الإبهامين إلى تحت الفراغ نفس الضغط والمدة. توقف. اعد الضغط.

٥ ـ انتقِل إلى جانب شريكتك الأيسر وكرّر التمارين على كاحلها الأيسر.

أسْفَلا القَدَمْين

عُد إلى وضعية أدنى من قدم شريكتك اليُسرى. ثمّة أربع نقاط عند أسفل القدم، الثلاث الأولى على خط يقطع القدم، والرابعة عالية في ظاهر القوس أمام النقطة الأولى.

١ ـ لُفّ أصابعك حول أعلى القدم اليمنى، ضع الإبهامين جنباً إلى جنب أمام مركز الكعب. واضغط بقوة ثلاث ثوانٍ. توقف.

٢ ـ انتقِل إلى تحت الخط إلى مركز القدم. اضغط نفس الضغط ونفس المدة. توقف.

٣ ـ انتقِل إلى تحت الخط إلى مركز النقطة خلف مركز كتلة القدم واضغط عليها. توقف.

٤ ـ غيّر موضع يديك واضعاً الإبهامين جنباً إلى جنب على النقطة التي في أعلى قوس القدم نفس الضغط والمدة.



صورة رقم (٢٢٢) صورة رقم (٢٢٣)

٥ ـ انتقِل إلى قدم شريكتك اليسرى وكرّر التمرين عينَه. وعندما تنتهي من أسفل القدم اليسرى، اجعل شريكتك تضطجع وتستريح على ظهرها، وستكون هذه وضعيتها لتمارين الشياتزو النهائية ضد الصُّداعات.

العُنُق

اركع إلى يمين جسد شريكتك بحيث تستطيع أن تصل إلى عنقها دونما تمدّد للذراعين. النقاط موضحة في (الصورة رقم ٢٢٥) وهي لإرشادك فقط، لأنّ المهم هنا هو أن تغطي منطقة العنق كلياً، بادئاً تحت الفك ثم نزولاً حتى قاعدة العنق مستعملاً الإبهام والوسطى من اليدين ومناوباً ما بين يديك اليمنى ثم اليُسرى.

١ ـ ضع الإبهام والوسطى من يدك اليمنى تحت الفك وإلى جانب الحلق. الضغط المطلوب خفيف وبموازاة مجرى الهواء على العضلة واحفظ الضغط ثانيتين. توقف.

٢ ـ ضع الشاهد والوسطى من اليد اليمنى بمحاذاة الحلق مناوباً ما بين اليدين حتى تصل إلى قاعدة العنق.



صورة رقم (٢٢٤)

صورة رقم (٢٢٥)

٣ ـ اعد وضْعَ يديك على قمة العنق تحت الفك معاوداً الضغط الخفيف ومناوباً ما بين اليدين على طول خط منحدر حتى قاعدة العنق,

٤ ـ اعدْ وضْع يديك إلى قمة العنق متابعاً الضغط من أسفل إلى أعلى حتى تغطي الجانب الأيمن من العنق.

٥ ـ تابع الضغط الخفيف من قمة العنق حتى أسفلها لتكمل تغطية الجانب الأيمن منها.

٦ ـ انتقل إلى جانب شريكتك الأيسر معاوداً النسق ذاته على الجانب الأيسر.

الصُّدْغان

عد إلى وضعيتك السابقة مقابل رأس شريكتك. هناك نقطتان على كل جانب من الرأس. استعمل الشاهد والوسطى من كل يد للضغط على جانبي الرأس معاً.

١ ـ اضغط على فـراغ الصـدغ واحفظ الضغط المعتدل ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط المعتدل واحفظه ثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ انقل أصابعك إلى خط الشعر وإلى العضل الذي يتحرّك عندما تُصرّ على أسنانك واضغط نفس الضغط محتفظاً به ٣ ثوان.

٤ ـ كرر الضغط المعتدل واحفظه ٣ ثوان.

صورة رقم (٢٢٦)

العينان

النقاط حول العينين هي على أطراف التجاويف الداخلية للعين. استعمل الشاهد من كلتا اليدين بادئاً باليُمنى واليُسرى معاً.

١ ـ ضع شاهديك على الطرف الداخلي لرفّ التجويفين العاليين أقرب ما يمكن من الأنف.

٢ ـ اضغط ضغطاً خفيفاً (١٠ أرطال) مباشرة على عظام الطرف ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ انقل إصبعيك عرض إصبع واحدة صوب أطراف العين الخارجية محتفظاً بهما على عظام التجويف الداخلي، مكرراً الضغط نفسه لنفس المدة. توقف.

٤ ـ تابع ضغطك المنظم على فواصل بعرض إصبع واحدة على طول عظام التجويف حتى تكون قد غطيت النقاط التي تحيط بأعالي العينين.

٥ ـ تموضع، عند الضرورة، كي تصل إلى النقاط على تجاويف العين عند طرفها الأدنى واركع قريباً من شريكتك.



صورة رقم (٢٢٨)

صورة رقم (٢٢٧)

٦ ـ اضغط ضغطاً خفيفاً ومباشرة على الرفّ الداخلي الأدنى للتجويف عرض إصبع واحدة مكرراً الضغط نفسه للمدة نفسها. توقف.

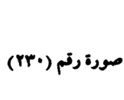
٨ ـ تابع الضغط بعرض إصبع من الفواصل، حتى تكون قد غطّيت النقاط على طول الطرف الأدنى من التجويف كما في الرسم المجاور.



صورة رقم (٢٢٩)

تمارين نهائية

اجعل شريكتك تمدّ ذراعيها إلى الخارج وعلى الأرض من فوق رأسها. امسك يديْها واسحب برفق مادّاً لها الذراعين. وعلى شريكتك أن تتنفّس في نفس الوقت مالئة رئتيها بينما هي تمد رجليها وأصابع رجليها. توقف لحظة، ثم خفّف الضغط على يديها بينما هي تزفر ببطء من الفم مسترخيةً بكامل جسدها. كرّر التمرين ستّ مرّات.



صورة رقم (٢٣٠)



الفصل التاسع

تشنّج العنق وألم الكتفين

باستطاعتك التخلّص من تشنج العنق والكتفين بسهولة بـواسطة الشياتزو وذلك التشنج الذي يسببه التعب والتوتر العصبي والإفراط في الجهد أي الإجهاد.

أناس كثيرون ذوو طاقة عصبية عظيمة لجأووا إليّ وهم في حال من جمود العنق وتشنّج عضلات الكتِف. وما ذلـك الألم إلاّ نتيجة لتراكم التوتر لشهور وربّما لسنوات من الإجهاد العضلي. فإن لجأت إلى الشيـاتزو، وبـدأ الألم بالعـودة إليك عليـك معادلـة التمارين، فتكرارها يزيل الألم.

عليك أن تضغط على الرأس والعنق ممـا يفتح «البـوابات» بين الرأس والقلب. فأعلى الكتِفين والرأس ولوْحتا الكتف اللتان تليان الرأس والعنق قد تكون موجعة لدى اللمسة الأولى ومع ذلك ينبغي إعطاؤها ضغوطات عميقة وثابتة.

وأول تأثير للشياتزو هو إطلاق سـراح العضل المتشنـج وتعجيل

تدفق الدم في تلك المناطق الموجعة. اضغط الضغط الخفيف على جانبي ومقدم العنق وأخيراً ضغطاً فورياً داخل الإبطيْن على طول الذراعين ومقدم الكتفين.

شياتزو ذاتيّة لتشنّج العنق وألم الكتِفين

تُجرى هذه الرياضة وأنت جالس على كرسيّ مستقيم السِنّاد.

أعلى وظاهر الرأس

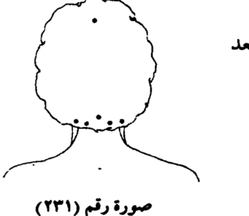
ضع الشاهد والوسطى من كل يد معاً عند قمّة التاج.

١ ـ اضغط ضغطاً عميقاً ثلاث ثوان. توقف. كرّر الضغط.

٢ ـ انقل يديك نزولاً إلى الفراغ عند مركز قاعدة الجمجمة عند ملتقى العُنق والجمجمة. اضغط نفس الضغط لنفس المدة، واحفظ ضغطك ثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ فكّ يديك وضع الشاهد والوسطى من كل يد عند مسافة بعرض إصبعين على كلا الجانبين من المركز الخلفي من الرأس تحت الرفّ الأسفل للجمجمة، اضغط على النقاط ضغطاً عميقاً ٣ ثوان. توقف.

٤ ـ انقل كل يد مسافة إصبعين أبعد إلى الخارج على طول الرفّ الأسفل من الجمجمة مكرّراً الضغط عينه.

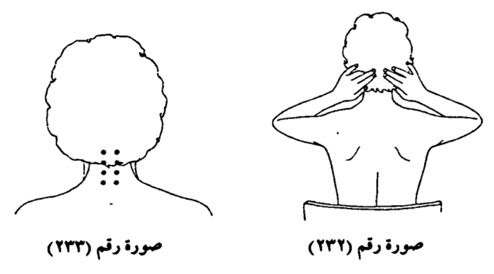


صورة رقم (٢٣١)

ظاهر العُنُق

ضع الشاهد والوسطى من كل يـد عند قمّـة العضلات الكبيـرة التي تكسو ظاهر العنق من قاعدة الجمجمة إلى أدنى. ضع أصابع اليد اليسرى عند قمة العضلة اليسرى من المجموعة العضلية، وأصابع اليد اليمنى عند النقطة المقابلة لها من الجهة اليُمنى.

١ ـ اضغط الضغط العميق على كلتا النقطتين معاً ثلاث ثوان. توقف.



صورة رقم (٢٣٢) صورة رقم (٢٣٣)

٢ ـ حرّك أصابعك على طول خط العضل مكرّراً الضغط القوي. توقف.

٣ ـ حرّك أصابعك نزولاً حتى قاعدة خط العضل عند ملتقى العنق والكتِف مكرراً الضغط القوي مرّة أخرى.

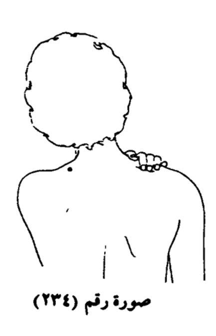
الكتِفان

تحسّس النقطة على أعلى الكتِف اليمنى بشاهد ووسطى يدك اليُسرى، فتكون في منتصف المسافة بين قاعدة العنق وحافة

كتفك. تحسّس على عضلة الكتف الخلفية، فعندما تكون في البقعة الأكثر طراوة تكون قد اكتشفت النقطة.

١ ـ اضغط ضغطاً قوياً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ تحسّس النقطة القابلة على الكتف اليسرى بأصابع يدك اليمنى مكرراً الضغط نفسه ثلاث ثوان.



صورة رقم (٢٣٤)

أعلى الظّهر ولوْحَا الكتِفيْن

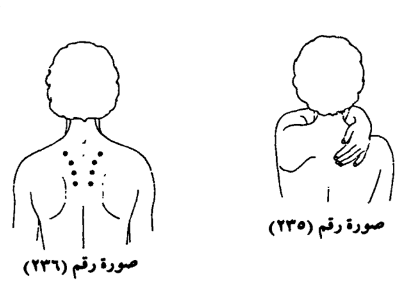
مدّ يدك اليسرى فوق كتفك اليمنى وإلى تحت ظهرك أبعدَ ما تستطيع ضع الشاهد والوسطى والبنصر من يدك اليُمنى قريباً من موضع النخاع الشوكي بحيث يكون الشاهد بقرب العمود الفقري.

١ ـ اضغط بقوة لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك يديك إلى فوق مسافة عرض إصبعين باتجاه الكتف مكرراً الضغط ثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ تابع فوق الخط عند فواصل بعرض إصبعين حتى تصل خط الكتفين.

٤ ـ مدّ اليد اليسرى فوق الكتف اليمنى واضعاً الشاهد والوسطى والبنصر من اليد اليُسرى فوق الحافة العليا من لوح الكتف عند الزاوية الداخلية. اضغط قوياً ٣ ثوان.



صورة رقم (٢٣٥)

صورة رقم (٢٣٦)

٥ ـ مدّ يدك اليمنى من فوق كتفك اليسرى بقدر ما تستطيع على الظّهر مكرراً التمرين الأول (الخطوات ١ ـ ٣) على الجانب الأيسر من ظهرك الأعلى.

٦ ـ مدّ يدك اليمنى فوق كتفك اليسرى مكرراً التمرين الثاني (الخطوة الرابعة) على النقطة المقابلة التي هي على لوح كتِفك اليُسرى.

مقدم وجانبا العُنُق

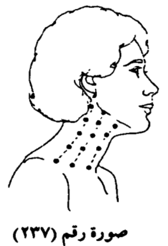
استعمل الشاهد والوسطى من اليدين لإعطاء التمارين للنقاط على العنق. اليد اليسرى لجانب العنق الأيسر واليمنى للجانب الأيمن. النقاط موضّحة في الصورة ولكنّها بمثابة إرشاد عام لك. عليك تغطية العنق بالضغط الخفيف إلى الضغط المعتدل واضغط على النقاط المتقابلة في آن معاً.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليمنى تحت الفك عند أعلى خط يرسُمُه عضل العنق والحلق. وكذلك على جانب العنق الأيسر. الضغط خفيف ثانيتين. توقف.

٢ ـ حرّك أصابعك قليلاً إلى أسفل مكرراً الضغط. توقف.

٣ ـ تابع نزولاً على الخَط حتى قاعدة العنق، بالضغط الخفيف لثانيتين.

٤ ـ ارجع يديك إلى أعلى العنق مكرّراً الضغط فوق العضلات الكبرى من قِمّة قاعدة العنق حتى تكون قد غطيت جانبي العُنق.



صورة رقم (٢٣٧)

الذِراعان والكتِفان

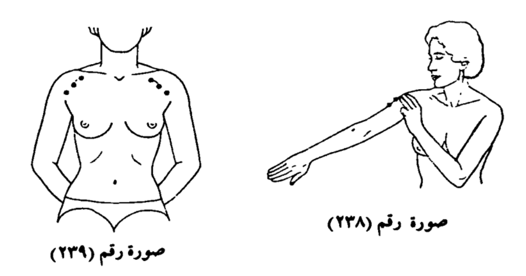
في هذا الترتيب النهائي النقطة الأولى هي في عمق الإبط. ثم يليها ثلاث نقاط على الجهة الخارجية من الذراع البادِئة عند القِمة الأقرب من الكتف، ثم أخيراً ثلاث نقاط تنسحب نزولاً على مقدم الكتِف.

١ ـ ارفع ذراعك اليمنى واضعاً الإبهام الأيسر داخل الإبط الأيمن واضغط قوياً ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ ضع الشاهد والوسطى من اليسرى عند قمة الزاوية الخارجية من الكتف اليمنى واضغط قوياً لثانيتين. توقف.

٣ ـ حرّك أصابعك نزولاً مسافة عرض إصبعين من الذراع العليا. كرّر الضغط ذاته ثانيتين. توقف.

٤ ـ انقل أصابعك نزولاً مسافة إصبعين مكرراً الضغط.



صورة رقم (٢٣٨)

صورة رقم (٢٣٩)

٥ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليسرى في الفراغ الأجوف تحت الطرف الخارجي من عظم الطوق. توقف.

٦ ـ حرك الأصابع في اتجاه متقاطع باتجاه الإبط مكرّراً الضغط.

٧ ـ حرك أصابعك مسافة عرض إصبعين إلى أبعد باتجاه الإبط مكرراً الضغط.

٨ ـ غيّر يديك مكرراً التمرين (الخطوات ١ ـ ٧) على النقاط المقابلة على الجانب الأيسر.

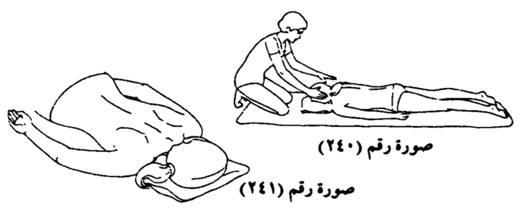
تمارين نهائية

استرح عدة لحظات عند انتهائك من الشياتزو الذاتية. اجلس على الكرسي واشهق من خلال الأنف ملء رئتيك محتفِظاً بالهواء ثلاث مرات ثم ازفر ببطء من الفم. اعد هذا التمرين ستّ مرّات على الأقل.

شياتزو لتشنّج العنق وآلام الكتفين مع شريك

قمّة الرأس ونقاط الكتف المركزيّة

ابدأ هذا النسق مع شريكتك مضطجعة على معدتها وأنت راكع قبـالة رأسها على مقربة تكفي للوصول إلى أعلى الكتفين.



صورة رقم (٢٤٠)

صورة رقم (٢٤١)

النقطة الأولى عند التاج والنقطتان التاليتان عند أعلى الكتفين.

١ ـ ضع إبهامك على النقطة عند قمة التاج، وإبهامك الأيسر فوق الأيمن واضغط قوياً لثلاث ثوان باتجاه موضع النخاع الشوكي. توقف.

٢ ـ مد ذراعك الأيسر واضعاً إبهامك عند مركز قمة الكتف اليمنى. تكون نقطة الكتف عند مسافة ٣ ـ ٤ أصابع من قاعدة العنق نحو الخارج وهي تلي عقدة العظم في قمة الكتف قليلاً إلى وراء. ضع إبهامك الأيمن فوق ظفر إبهامك الأيسر واضغط قوياً ثلاث ثوان. توقف. عاود الضغط.

٣ ـ انقل جسمك بمحاذاة كتف الشريك. ضع إبهامك الأيمن على نقطة الكتف المقابلة، والإبهام الأيسر فوق ظفر الإبهام الأيمن

واضغط قوياً ثلاث ثوان. توقف. ثم عاود الضغط.

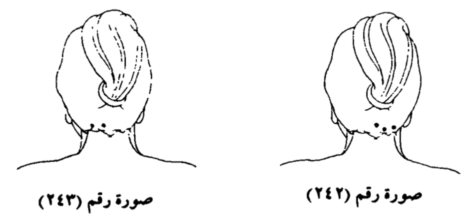
قاعدة الجمجمة

قف أو اركع منفرج الساقين شريطة أن تصل يداك إلى عنق الشريك بسهولة، وضع الإبهامين جنباً إلى جنب، عند المركز الأعلى للعنق في الفراغ الذي تحت قاعدة الجمجمة.

١ ـ اضغط ضغطاً عميقاً ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل إبهاميك مسافة عرض إصبعين إلى اليمين، تماماً تحت رفّ الجمجمة الأسفل مكرراً الضغط نفسه.

٣ ـ انقل إبهاميك مسافة إصبعين أبعد إلى اليمين مكرراً الضغط.



صورة رقم (٢٤٢)　　صورة رقم (٢٤٣)

٤ ـ انتقِل إلى اليسار إلى جانب مركز قاعدة الجمجمة وكرر الضغط بالإبهامْين معاً ثلاث ثوان. توقف.

٥ ـ انقل الضغط أبعد إلى اليسار على مسافة إصبعين تحت رف الجمجمة الأدنى.

ظاهِر العُنق

فُك اليدين وضع الإبهامين عند أعلى العضلات الكبرى التي

تنزلق تحت ظاهر العنق. ضع إبهامك الأيسر عند قمة العضل الأيسر، والإبهام الأيمن على النقطة المقابلة من الجانب اليمين.

١ ـ اضغط قوياً على كلتا النقطتين ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقِل بالضغط إلى أسفل على خطوط العضلات مكرّراً الضغط. توقف.

٣ ـ تابع نزولاً على خطوط العضلات بضغط قوي عند فواصل بعرض إصبعين، منتهياً بقاعدة العضلات على خط الكتِف.

صورة رقم (٢٤٤)

أعلى الظّهر

ابقِ شريكك منفرج الساقين واضعاً إبهامك إلى يمين موضع النخاع الشوكي، تحت الفقرة عند قاعدة العنق. ضع إبهامك الأيمن أبعد إلى اليمين مسافة إصبعين من نفس الخَط.

١ ـ اضغط باعتدال (١٥ رطلاً) بالإبهامين ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك ضغطك نزولاً مسافة عرض إصبعين على طول جانب العمود الفقري مكرراً الضغط المعتدل. توقف.

٣ ـ تابع نزولاً على الجانب الأيمن من موضع العمود الفقري بفواصل إصبعين حتى تصبح خطاً مع مركز لوح الكتف.

٤ ـ عُدْ إلى أعلى موضع العمود الفقري واضعاً إبهامك الأيمن إلى

يساره تحت الفقرة الكبرى في قاعدة العنق، والإبهام الأيسر مسافة إصبعين إلى جهة اليسار متبعاً التمرين السابق (خطوات ١ ـ ٧) إلى نقطة على خط واحد مع منتصف لوح الكتف.

صورة رقم (٢٤٥)

لوْحا الكتِفَيْن والمفاصِل

النقاط التي على لوحيْ الكتف تكون تحت المرتفع المنساب على طول قمة لوحي الكتف، على الزاوية الأقرب من موضع النخاع الشوكي. أمّا النقطة على المفاصل فهي في الزاوية المؤلفة من الكتف وعظم الذراع. اضغط على النقـاط من الجانب الأيمن قبل الأيسر.

١ ـ ضع إبهامك الأيسر تحت رفّ لوح الكتف اليمنى، عند داخل الزاوية قرب موضع النخاع الشوكي. وبنفس الوقت امسك الكتـف اليمنى باليد اليُمنى واضغط قوياً لثلاث ثوان بالإبهام الأيسر. توقف.

٢ ـ انقل إبهامك الأيسر إلى الزاوية المشار إليها وأنت تمسك بالكتف اليمنى اضغط قوياً بالإبهام الأيسر.

٣ ـ اعكس مواضع اليدين مكرراً الضغوط على النقاط المقابلة من الجانب الأيسر.



صورة رقم (٢٤٦)

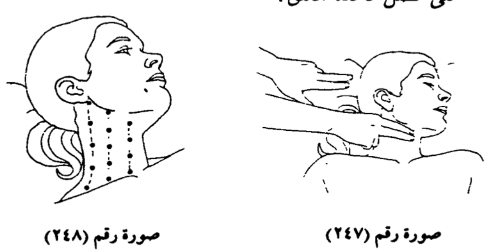
العُنُق

هذا التمرين وما يليه يغطي العنق ومناطق الكتف فأنجز التمارين على الجانب الأيمن، ثم على الجانب الأيسر من شريكك وكرِّرها. واجعل شريكك ينقلب ويستريح على ظهره واركع إلى جانب جسده الأيمن من الجهة العليا بحيث تصل يداك إلى عنقه. هناك نقاط خاصة توضحها الصورة والفكرة هنا أن تغطي منطقة العنق كاملة ابتداءً بالفك ثم نزولاً إلى قاعدة العنق مستعملاً الشاهد والوسطى من كلتا اليدين مناوباً بين اليدَيْن.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليمنى تحت الفك قرب مجرى الهواء، اضغط ضغطاً خفيفاً ثلاث ثوان، واحفظ ثانيتين. توقف.

٢ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليسرى تحت النقطة التي ضغطت عليها باليُمنى. كرر الضغط الخفيف.

٣ ـ تابع على محاذاة الحلق، مناوباً بين يديك، والضغط خفيف حتى تصل قاعدة العنق.



صورة رقم (٢٤٧) صورة رقم (٢٤٨)

٤ ـ اعِد يديك إلى الأعلى تحت الفك مكرراً الضغوط مناوباً بين اليدين على طول خط يهبط إلى قاعدة العنق.

٥ ـ تابع الضغط الخفيف من القمة حتى القاعدة حتى تغطي الجانب الأيمن من العنق.

الإبط والكتِف

النقطة الأولى هنا هي في عمق الإبط ثم ثلاث نقط تنسرح نزولاً من مقدم الكتف وثلاث أخرى على الجانب الخارجي من الذراع بادئاً في الزاوية العليا من الكتِف.

١ ـ تمسّك بزاوية كتف شريكك اليمنى، بيدك اليُسرى، وضَع إبهامك الأيمن في عمق الإبط ضاغطاً بقوة لثانيتين. توقف. اعِد الضغط.

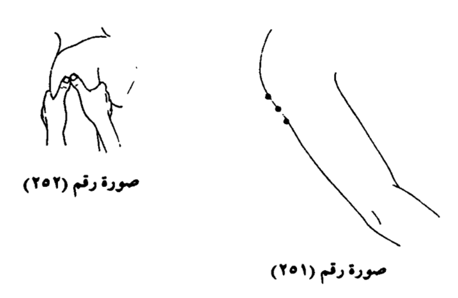


صورة رقم (٢٥٠)

صورة رقم (٢٤٩)

٢ ـ ضع طرف إصبعك الوسطى اليمنى فوق ظِفر الشاهد. ابق متمسكاً بكتف شريكك وضع أصابعك في الفراغ الأجوف تحت عظم الطوق لشريكك واضغط بقوة ثانيتين. توقف.

٣ ـ حَرّك أصابعك نزولاً مسافة إصبعين باتجاه إبط الشريك مكرّراً الضغط توقف.



صورة رقم (٢٥٢)

صورة رقم (٢٥١)

٤ ـ حرّك الأصابع مسافة إصبعين باتجـاه الإبط مكرراً الضغط العميق.

٥ ـ انقل الأصابع جنباً إلى جنب عند أعلى كتف شريكك. لفّ يديك حول الذراع بأصابعـك حول الإبط. الضغط قـوي لثانيتين. كرّره.

٦ ـ انقل إبهاميك نزولاً إلى خارج الذراع. كرر الضغط. توقف. ثم كرّر.

٧ ـ انتقِل إلى أسفل مكرراً الضغط. توقف ثم كرّر.

٨ ـ تحرّك منتقِلاً واركع إلى جانب شريكك الأيسر. كرر النسق المختص بالعنق والإبط والكتِف على النقاط المقـابلة من الجانب الأيسر.

تمارين نهائية

اطلب من شريكك أن يمد الذراعين إلى أعلى وإلى الخارج

فوق رأسه. التقِط يديه بيديك واسحب برفق مادّاً يديـه. وفي نفس الوقت عليه أن يتنفس شاهقاً بالأنف زافراً بالفم، ماداً الرجلين وأصابع الرجلين. كرر هذا التمرين النهائي ستّ مرّات.



صورة رقم (٢٥٣)

الفصل العاشر

آلام أسفل الظهر

تستطيع الشياتزو أن تمنحك شفاء سريعاً وفعّالاً من آلام أسفل الظهر التي يسبّبها التوتر وتشنّج العضَل. وقد عالجت آلام الظهر الناجمة عن كل أنواع مشاكل النخاع الشوكي، مشدّدة على أنّ الحالات المزمنة مثل انزلاق الديسك والتفسّخ العضوي يجب أن تعالج من قبل مدربّين يعملون بتنسيق مع الأطباء. إن هذه المشاكل التي قد تصادفها أنت وأصدقاؤك قد تكون نتيجة ضغط انفعالي أو إجهاد بدنيّ.

إن التمارين الخاصة، إذا طُبّقت بعد بدء الألم، سوف تحرّرك من أي ضيق، وقد عملتُ لسنين طويلة مع رياضيين وعدّة راقصين كان يتعرض معظمهم لآلام أسفل الظهر، وقد ظلت تمارين الشياتزو قادرة على أن تجعلهم يستأنفون أعمالهم الرياضية بكفاءة عالية.

وإني لأوحي دائماً بتكرار هذه التمارين مرتين في اليوم، على الأقل، كما أن المعالجة يجب أن تكرّر فوراً كلّما عاد الوجع، وإعادة التمرين كاملاً مفيدة مرة على الأقل في الأربع والعشرين ساعة.

وقد ركّزت اهتمامي على موضع العمـود الفقري، ثم البطن. ونجح الضغط المركُز على هذه المناطق بإحداث حالة استرخاء في القسم الأسفل من الجسد. أما إذا كان الوجع حادّاً، فما عليك إلاّ إعادة النَسق برمّته وأيضاً على الجزء العلوي من الظهر والكتفين.

الشياتزو الذاتيّة لآلام أسفل الظّهر

تمارين تنجزها وأنت على الكرسي.

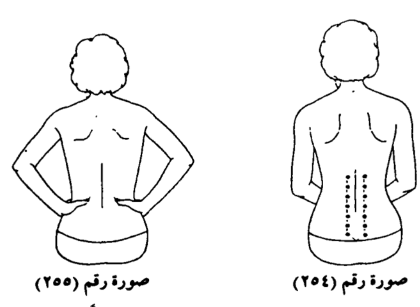
أسفل الظهر

اجلس على كرسيك بشكل يمكّنك من لمس جوانب موضع العمـود الفقري من أسفل الظهر. النقاط تنسرح من المنطقـة اللحمية منتصف الطريق تحت لوْحي الحوض على طول موضع العمود الفقـري. ينتهي الترتيب على كلا الجانبين معاً.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى والبنصر من كلتا اليدين على لوحي الحوض عنـد أسفل مـوضع العمـود الفقـري، مـع الإصبـع الثالث (الخنصر) مسافة إصبع واحدة من كل جانب. الضغط القوي لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل يديك على علّو إصبعين من موضع العمـود الفقري مكرراً الضغط. توقف.

٣ ـ تابع صعوداً موضع العمـود الفقري. بفواصل عرض إصبعين. ابقِ الخنصر من كل يد على عرض إصبع واحدة من جانب موضع العمـود الفقـري.



صورة رقم (٢٥٤) صورة رقم (٢٥٥)

٤ ـ اعد هذا النسق (خطوات ١ ـ ٣) مرّتين أيضاً.

٥ ـ ارح أصابعك على أعلى عظام الورك ومدّ إبهاميك باتجاه موضع العمود الفقري عند الخصر. ضع كل إبهام على مسافة ٣ أصابع إلى الخارج من مركز العمود الفقري، مباشرة فوق الخصر.

٦ ـ اضغط بالإبهامين معاً ثلاث ثوان توقف.

٧ ـ كرّر هذا الضغط على الأقل مرّتين. إنّها عادة المنطقة الأكثر توتّراً، فاضغط عليها إلى أن تشعر باسترخاء.

البَطن

الآن يمكنك الاضطجاع فهي الوضعية الأفضل، وإلاّ فابق جالساً على الكرسي مع انحناءةٍ إلى الخلف.

النقاط على منطقة البطن تنسرح على ٣ خطوط على طول البطن: الخط الأول يمرّ بمركز البطن، والخطان الآخران بموازاة الأول على

أي جانب من الجدع.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى والخنصر من كل يد جنباً إلى جنب تحت القَفص الصدري اضغط باعتدال لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل يديك مسافة إصبعين تحت خط المركز، وكرر الضغط المعتدل. توقف.

٣ ـ تابع نزولاً على خط المركز بفواصل بعرض إصبعين، بضغط معتدل ثلاث ثوان على كل نقطة حتى عظم العانة.

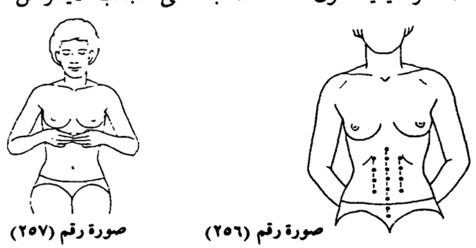
٤ ـ انقل يديك إلى نقطة تحت الحلْمة اليمنى تحت القفص. ضغط معتدل بكلتا اليدين ثلاث ثوان. توقف.

٥ ـ حرّك اليدين نزولاً لغاية منتصف الطريق الواصل إلى خطّ الخصْر مكرراً الضغط المعتدل. توقف.

٦ ـ حرّك اليدين إلى أسفل خط بنفس الضغط لنفس المدة. توقف.

٧ ـ انتقِل إلى نـقطة منتصف الطريق بين الخصر والأربيّة. اضغط ضغطاً معتدلاً ثلاث ثوان. ثم مرتين أيضاً.

٨ ـ حرّك يديك فوق النقطة المقابلة على الجانب الأيسر من البطن



صورة رقم (٢٥٦)   صورة رقم (٢٥٧)

مكرّراً التمرين (الخطوات من ٤ ـ ٧) على النقاط المقابلة من الجانب الأيسر للبطن.

٩ ـ ضع راحتيك على بطنك. اضغط ضغطاً خفيفاً بالراحتين معاً. حرّكهما لتغطي البطن بضغط رقيق مركّزاً على المناطق التي تشعر أن عضلاتها متوترة حتى يتم الاسترخاء.

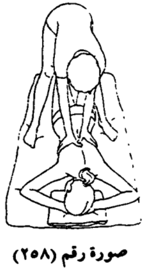
تمارين نهائية

استرح لحظات واجلس على الكرسي شاهقاً من الأنف مالئاً الرئتين هواء تحفظه ثلاث ثوان ثم تزفره ببطء من الفم. كرّر التمرين ستّ مرّات.

شياتزو للشريك ـ آلام أسفل الظهر

أسفل موضع العمود الفقري

على شريكك ـ أو شريكتك ـ الاضطجاع على بطنه على الأرض مستخدماً وسادة بحيث يستريح الرأس على اليديْن أو على منشفة مثنيّة. اجعله منفرج الساقين بحيث تستطيع أنت أن تصل بيديك إلى نصف ظهره الأسفل. وإذا ما حركت إبهامك نزولاً على موضع العمود الفقري تستطيع أن تتلمّس الفراغات بين الفقرات. ركّز الضغط في هذه الفراغات مناوباً ما بين الإبهامين، على طول



صورة رقم (٢٥٨)

الامتداد بين الخصر وأسفل الظهر. اضغط وذراعاك ممدودتان وثقل وزن جسمك الأعلى مركّز وممتّد إلى تحت وعبّر إبهاميك.

١ ـ ضع إبهامك الأيسر في الفراغ ٤ أو ٥ أصابع فوق الخصر. ضغط معتدل ٣ ثوان توقف.

٢ ـ ضع إبهامك الأيسر في الفراغ الأسفل التالي. كرّر الضغط. توقف.

٣ ـ تابع باتجاه موضع النخاع الشوكي حتى عظم العجز. مناوباً بين الإبهامين.

٤ ـ كرّر التمرين أعلاه (الخطوات ١ ـ ٣) مرّتين أيضاً.

صورة رقم (٢٥٩)

جانبا العمود الفقري الأيمن والأيسر

دون أن تغير الوضعية، ضع إبهامك الأيسر إلى يمين موضع العمود الفقري، فوق خط الخصر بخمس أصابع. ضع إبهامك الأيسر مسافة إصبعين أبعد إلى اليمين.

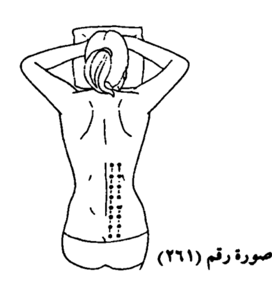
١ ـ اضغط ضغطاً معتدلاً بالإبهامين ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ حرّك الإبهامين نزولاً مسافة عرض إصبعين بمحاذاة موضع العمود الفقري كرّر الضغط. توقف.

٣ ـ تابع نزولاً على جانب العمود الفقري عند فواصل بعرض



صورة رقم (٢٦٠)



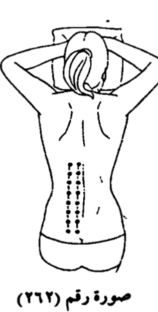
صورة رقم (٢٦١)

إصبعين نفس الضغط المعتدل ثلاث ثوان على كل نقطة، توقف. ثم تابع منتهياً عند نقطة وسط في منطقة الحوض.

٤ ـ كرر التمرين أعلاه مرتين أيضاً.

٥ ـ انتقِل إلى جانب شريكك الأيمن، ضع إبهامك الأيسر فوق طرف إبهامك الأيمن على نقطة على الخصر فوق العضلات الكبيرة، الموازية للعمود الفقري. ضغط عميق صوب العمود الفقري. توقف.

٦ ـ انتقل إلى وضعية منفرجة بالنسبة إلى شريكك واضعاً إبهامك الأيمن إلى اليسار مباشرة من العمود الفقري، على عرض ٤ أو ٥ أصابع فوق الخصر. ضع إبهامك الأيسر أبعد إصبعين إلى



صورة رقم (٢٦٢)

اليسار مكرراً التمرين الأول (الخطوات ١ ـ ٤) على النقاط بمحاذاة العمود الفقري.

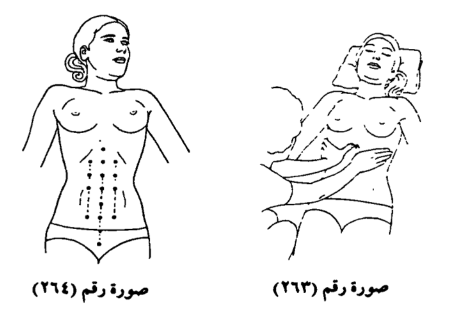
٧ ـ انتقِل إلى جانب شريكك الأيسر وكرّر التمرين الثاني (الخطوات ٥ ـ ٦) على نقطة الورك/ الخصر اليُسرى.

البطن

اجعل شريكك يضطجع ويستريح على ظهره. اركع على مقربة من وركه الأيمن بحيث تصل يداك بطنه من أسفل القفص الصدري إلى أعالي الرّجلين. النقاط على البطن تنسرح على ثلاثة خطوط من أسفل القفص إلى أعالي الرِجلين.

١ ـ ضع كلا الإبهامين جنباً إلى جنب تحت مركز القفص الصدري واضغط باعتدال ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل الضغط مسافة عرض إصبعين تحت الخط المركزي مكرراً نفس الضغط.



صورة رقم (٢٦٣) صورة رقم (٢٦٤)

٣ - تابع نزولاً على الخط المركزي بفواصل عرضها إصبعان، حتى أعلى عظم العانة.

٤ - افصل إبهاميك وضع واحداً تحت كل حلمة تماماً تحت الأضلاع. اضغط معتدلاً على كلا الجانبين معاً ثلاث ثوان. توقف.

٥ - انقل الإبهامين إلى منتصف الطريق إلى الخصر. كرر الضغط توقف.

٦ - انقل الإبهامين إلى تحت النقطة الوسطى ما بين الخصر والأربيّة. اركع عند جانب شريكك واضعاً اليدين على بطنه ضاغطاً ضغطاً خفيفاً بالراحتين معاً محركاً اليدين لتغطي بهما البطن. ركّز على المناطق حيث تشعر أن العضلات هي متوترة فتحقق بعض الاسترخاء.

تمارين نهائية

اجعل شريكك يمد ذراعيه إلى الخارج وفوق رأسه. امسك بيديه واسحب برفق وبنفس الوقت اجعله يتنفّس وهو يمدّ الرجلين وأصابع الرجلين. احفظ النفس برهة، ثم ارخ يديْه بينما هو يزفر ببطء مسترخياً.

صورة رقم (٢٦٥)

الفصل الحادي عشر

مُعَالجَــة الإمسَاك والإسْهَـال

تستطيع الشياتزو إراحتك من إزعاج الإمساك والإسهال اللذين يُسبّبهما التوتّر العصبي والضغط الانفعالي، فتجعل الجهاز الهضمي يسترخي ويعود إلى توازنه الذي يضمن أمعاء صحيّة.

التمارين نفسها غايتُها فيزيولوجية؛ ومع أن عوارض الحالتين مختلفة فالاستجابة للمعالجة هي واحدة، فالإمساك عادة يتطور تدريجياً وغالباً ما يصبح مزمناً عند الناس شديدي التوتّر. ويسبب التوتر العصبي تضطرب التقلصات المعوية، وتجمد العضلات في المعي الغليظ، الذي يستعيد انتظامه بفضل التمارين اليومية ـ أما مقدار الوقت اللازم لتصحيح الوضع، فهذا يتوقف على الفَرْد ومدّة معاناته، لكن النتيجة المتوخاة لا بـدّ أن تظهـر في مدى أسبـوع أو عشرة أيام.

أما حالة الإسهال، فهي مفاجئة عادةً ومتقطّعة خاصة عند أولئك الذين يعانون القلق. وهو يحصل عندما يختل عمل عضلات المعي الغليظ فبدل أن تكون متماسكة ومنتظمة تصبح متقلصة. وعندئذٍ

بهدف ضغط الشياتزو لإعادة جهازي العضَل والدم إلى طبيعتهما.

قد نجد أن تطبيق التمارين يتطلب تطبيقين أو ثلاثة يومياً، فإذا استمرّ الخلل أياماً عدة، كرّر التماريـن، فتقِلّ نوبات المرض ثم تتوقف.

تحذير

لا تطبق أي تمرين شياتزو على مريض يشكو القرحة أو أي مرض أو وجع في البطن أو عنده أي ارتفاع في حرارة الجسم لأنها تصبح عديمة الفائدة وربما مؤذية لمن يشكو الإسهال الذي تسبّبه عوامل خارجية كالفيروس أو طعام معلّب وفاسد.

الضغط في التمارين التالية يُركَّز على النقاط الكبرى من الرأس والعنق وهو يُقلّل إلى الحد الأدنى التوتر العصبي ويُريح الدماغ، ثم يلي أسفلُ الظهر، ثم البطن الذي هو منطقة المعالجة الأكثر أهمية، فعليها يركَّز الضغط كاملاً حتى الاسترخاء التام للعضلات المشدودة.

الشياتزو الذاتية للإمساك والإسهال

الرأس

باستطاعتك اتباع النسق وأنت على الكرسي واضعاً الإبهام والوسطى من يديك معاً على أمّ الرأس.

١ ـ اضغط قوياً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرر الضغط القوي. توقف.



صورة رقم (٢٦٦)



صورة رقم (٢٦٧)

٣ ـ كرر الضغط القوي مرة أخرى. توقف.

٤ ـ انزل يديك إلى أسفل قاعدة الجمجمة حيث يلتقي أعلى العنق وأسفل الجمجمة. اضغط ضغطاً قوياً (٢٠ رطلاً) بواسطة الإبهام والأصابع الوسطى من كل يد. تابع الضغط لمدة ٣ ثوانٍ. توقف.

٥ ـ كرر الضغط مرتين.

أسفل الظهر

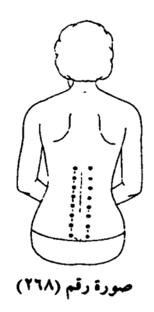
اجلس مستوياً على الكرسي ليكون بإمكانك الوصول إلى أسفل العمود الفقري. النقاط الموضحة في الصورة رقم (٢٦٨). تبدأ من أعلى المؤخرة صعوداً إلى جانبي العمود الفقري حتى تصل إلى منتصف الظهر، أي أقصى ما يمكنك أن تصل إليه. اضغط على هذه النقاط بشكل متساوٍ وعلى الجانبين.

١ ـ ضع الإبهام والوسطى والشاهد من كلتا اليدين على أسفل العمود الفقري، ضع وسطى اليد اليمنى على بعد إصبع من يمين العمود الفقري، ووسطى اليد اليسرى على بعد إصبع من شمال العمود الفقري. اضغط ضغطاً قوياً (٢٠ رطلاً) لمدة ثلاث ثوانٍ. توقف.

٢ ـ انقل يديك مسافة بعرض إصبعين وكرّر الضغط. توقف.

٣ ـ تابع على جانبي النخاع الشوكي عند فواصل بعرض إصبعين محتفظاً بالخنصر من كل يد مسافة إصبع واحدة إلى جانب موضع النخاع الشوكي.

٤ ـ كرّر التمرين مرّتين أيضاً.



صورة رقم (٢٦٨)

الوِرْكان

اجلس إلى الأمام من كرسيّك واضعاً الأصابع على أعلى عظم الوركَيْن مادّاً إبهاميك باتجاه العمود عند الخَصْر على مسافة عرضُها ٣ أصابع من مركز موضع العمود الفقري.

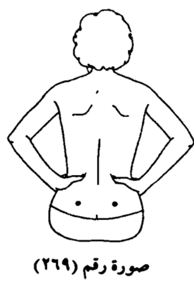
١ ـ اضغط ضغطاً قوياً بالإبهامين معاً ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرر الضغط القوي. توقف.

٣ ـ كرّر الضغط القوي مجدداً. توقف.

٤ ـ ضَع يديك على الخصر واضغط على النقطتين اللتين على الحوض.

٥ ـ كرّر الضغط مرّتين أكثر.



صورة رقم (٢٦٩)

مقدم وجانبا العُنق

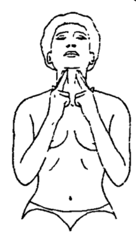
للعنق استعمل الشاهد والوسطى من كل يد (بادئاً بالجانب

الأيسر ثم الأيمن) الضغط خفيف. تغطية المنطقة تتراوح بين أن يكون الضغط خفيفاً رقيقاً ومعتدلاً (من ١٠ إلى ١٥ رطلاً).

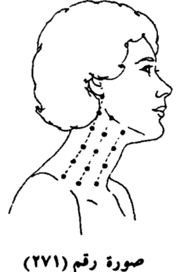
١ ـ ضع الشاهد والوسطى تحت الفك بعيداً عن الحَلْق. ضغط خفيف لثانيتين. توقف.

٢ ـ انقل الأصابع إلى تحت مكرّراً الضغط نفسه. توقف.

٣ ـ تابع هبوطها عند قاعدة العنق.



صورة رقم (٢٧٠)



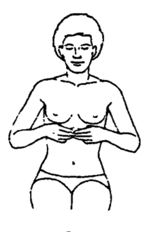
صورة رقم (٢٧١)

٤ ـ اعدْ وضع يديك على أعلى العنق على طول خط الفك من كل جانب من العنق واضغط وفق خط هابط.

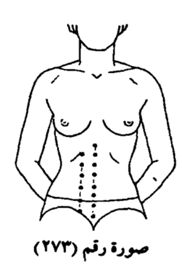
٥ ـ تابع الضغط من أعلى إلى أدنى العنق حتى تغطيه مقدم وجانبي العنق تماماً.

البَطن

انحن إلى الوراء على الكرسي، النقاط عموديّة على خمسة خطوط، من أسفل القفص الصدري إلى أسفل البطن، على خط مركزي وآخر جانبيّ.



صورة رقم (٢٧٢)



صورة رقم (٢٧٣)

١ ـ ضع الشاهد والوسطى والخنصر من كل يد جنباً إلى جنب تحت الثدي في مركز القفص الصدري واضغط ضغطاً معتدلاً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل الضغط تحت الخط المركزي مسافة عرض إصبعين مكرراً الضغط المعتدل. توقف.

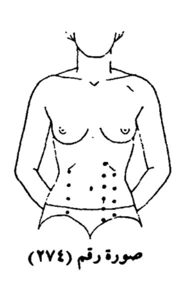
٣ ـ تابع هبوطاً على الخط المركزي عند فواصل بعرض إصبعين، بنفس الضغط لثلاث ثوان حتى الأربيّة.

٤ ـ حرّك يديك إلى يمين الخط المركزي بأربع أصابع تحت القفص وكرر الضغط ثلاث ثوان. توقف.

٥ ـ تابع نزولاً عند فواصل بعرض إصبعين بنفس الضغط والمدة حتى قاعدة الجذع.

٦ ـ انقل يديك ٤ أصابع إلى اليمين واضعاً الشاهد والوسطى والخنصر من كل يد تحت الضلع الأسفل.

٧ ـ تابع عند فواصل بعرض إصبعين حتى ثنية الرِجل.



صورة رقم (٢٧٤)

٨ ـ انتقل الآن إلى الجانب الأيسر واضغط كما فعلت على الجانب الأيمن من قبل.

٩ ـ تابع بفواصل إصبعين حتى قاعدة الجذع.

١٠ ـ انقل الضغط ٤ أصابع إلى اليسار مكرّراً عند فواصل إصبعين.

١١ ـ وأخيراً، ضع الراحتين على البطن واضغط بهما خفيفاً ثم حرّكهما لتغطّي أنحاء البطن مركزاً على المناطق المتقلّصة حتى الاسترخاء.

تمارين نهائية

استرح لحظات. اجلس وتنفس محتفظاً بالهواء ٣ ثوانٍ كرّر التمرين ست مرات.

شياتزو مع شريكك للإمساك والإسهال

يجب أن تضطجع شريكتك على الأرض وذراعاها إلى جانبيها، جبينها مستند إلى وسادة أو منشفة مثنيّة.

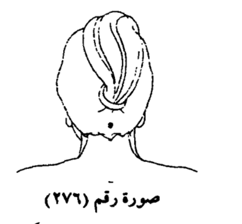
الرأس والعُنق

ابدأ هذا التمرين بالركوع قبالة رأس شريكتك بحيث تصل قمة رأسها بيُسر وسهولة.

١ ـ ضع إبهامك الأيمن على النقطة التي في أعلى مركز من التاج،



صورة رقم (٢٧٥)



صورة رقم (٢٧٦)

وإبهامك الأيسر فوق ظفر الإبهام الأيمن. اضغط عميقاً (٢٠ رطلاً) ثلاث ثوان باتجاه موضع النخاع الشوكي. توقف.

٢ ـ كرّر الضغط العميق في نفس الاتجاه. توقف.

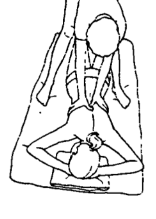
٣ ـ كرّر الضغط العميق مرّة أكثر. غيّر وضعيّتك وقف أو اركع منفرج الساقين فوق شريكتك، بحيث يكون ثقل جسمك على رجليك.

٤ ـ ضع الإبهام الأيمن في التجويف عند قاعدة الجمجمة حيث تفصل هذه بالعُنق وإبهامك الأيسر فوق الأيمن واضغط عميقاً ثلاث ثوان. توقف.

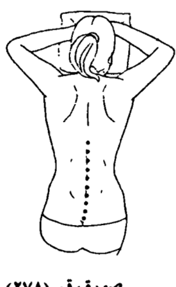
٥ ـ كرّر الضغط مرّتين أيضاً.

أسفل موضع العمود الفقري

تموْضع واجعل شريكتك منبطحة منفرجة الساقين بحيث تستطيع أن تمدّ ذراعيك لتصل يداك إلى المنطقة السفلى من موضع العمود الفقـري، وتحسّس بإبهامك الفراغات بين الفقرات فههنا ستضغط مناوباً بين الإبهامين، من فوق الخصر إلى أسفل، والضغط يكون



صورة رقم (٢٧٧)



صورة رقم (٢٧٨)

بالذراعين وبثقل الجسم الأعلى حيث ينتقل هذا الضغط إلى ومن خلال الإبهامين.

١ ـ ضع إبهامك الأيمن في الفراغ على مسافة أربع أو خمس أصابع فوق الخصر. واضغط ضغطاً معتدلاً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ ضع إبهامك الأيسر في الفراغ التالي واضغط نفس الضغط (١٥ رطلاً) لنفس المدة.

٣ ـ تابع العملية حتى عظم العجز. مناوباً بين الإبهامين في الفراغات المتتالية، بنفس الضغط لنفس المدة. توقف.

٤ ـ كرّر التمرين (الخطوات ١ ـ ٣) مرّتين أيضاً.

جانبا موضع العمود الفقري

احتفظ بالوضعية السابقة وضع إبهامك الأيسر فوراً على الجانب الأيمن من الموضع ـ وعلى مسافة عرضُها أربع أو خمس أصابع

فوق الخصر بينما تضع الإبهام الأيمن على مسافة إصبعين أبعد إلى اليمين.

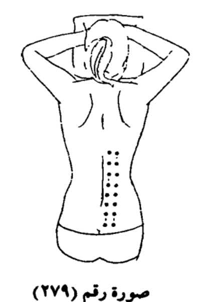
١ ـ اضغط ضغطاً معتدلاً بالإبهامين معاً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل إبهاميك كليهما إلى أسفل، مسافةً حوالي إصبعين على طول وبمحاذاة الموضع. كرِّر الضغط. توقف.

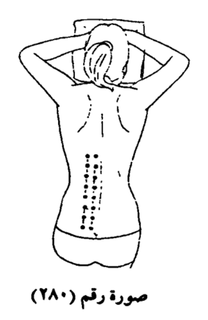
٣ ـ تابع باتجاه الأسفل على الجانب الأيمن من موضع العمود وعند فواصل بعرض إصبعين. نفس الضغط والمدة. توقف. ثم تابع منهياً في نقطة في وسط الحوض.

٤ ـ كرِّر التمرين أعلاه (الخطوات ١ إلى ٣) مرّتين أيضاً.

٥ ـ والآن شغِّل الجانب الأيسر من شريكتك واضعاً الإبهام الأيمن على يسـار الموضع مسافة ٤ أو ٥ أصابع فوق الخصر. ضع الإبهام الأيسر مسافة بعرض إصبعين على نفس الخط وإلى اليسار واضغط لـ ٣ ثوان.



صورة رقم (٢٧٩)



صورة رقم (٢٨٠)

٦ ـ انقُل إبهاميك هبوطاً على طول الجانب الأيسر مكرراً الضغط.

٧ ـ تابع عند فواصل بعرض إصبعين، منتهياً في وسط عظم الحوض.

٨ ـ كرر التمرين أعلاه (خطوات من ٥ إلى ٧) مرّتين أيضاً.

الوِرْكان

ثمّة نقطتان على كل وِرْك، كل منهما يتلقى الضغط. الأولى عند الخصر منتصف المسافة بين الموضع وانحناء الخصر. الثانية على عظم الحوض. انجز الجانب الأيمن أولاً.

١ ـ اركع قرب جانب شريكتك الأيمن واضعاً طرَف إبهامك الأيسر على قمة طرف إبهامك الأيمن، على النقطة الأولى فوق الخصر اضغط ضغطاً معتدلاً (١٥ رطلاً). توقف.

٢ ـ كرّر الضغط مرتين أيضاً. وهذه عادةً نقطة مُحْكمة فاضغط عليها إلى أن تسترخي.

٣ ـ انقل يديك إلى الأسفل واضعاً إبهاميك جنباً إلى جنب على نقطة فوق المنطقة اللّحمية من عضلة الحوض على خط مباشر مع لوحتي الكتفين. اضغط نفس الضغط لنفس المدة. توقف.

٤ ـ كرر الضغط مرّتين أكثر.

٥ ـ انتقل إلى جانب شريكتك الأيسر مكرّراً النّسق (خطوات ١ ـ ٤) على النقاط المقابلة من الجانب الأيسر

صورة رقم (٢٨١)

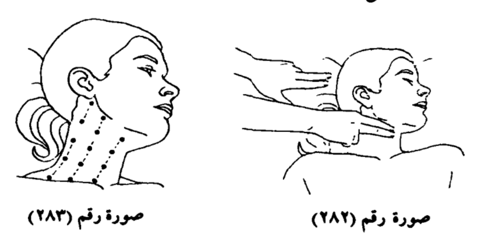
العُنُق

اجعل شريكتك تنقلب لتستريح على ظهرها. اركع إلى يمين أعلى جسمها على مقربة بحيث تستطيع الوصول إلى عنقها من غير أن تمدّ الذراعين. النقاط في الصورة تصلح إرشاداً عامّاً. أمّا الفكرة فهي أن تُغطّي منطقة العنق كلياً بادئاً تحت الفك نزولاً إلى قاعدة العنُق. استعمل الشاهد والوسطى من اليدين مناوباً بين اليُمنى واليُسرى.

١ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليمنى تحت الفك وعلى مقربةٍ من الحلق واضغط برفق (١٠ أرطال) على أعلى الخطّ الذي يرسُمه مجرى الهواء مع عضلة العنق واحذر الحلق. احفظ الضغط ثانيتين. توقف.

٢ ـ ضع الشاهد والوسطى من يدك اليسرى تحت النقطة التي قد ضغطت عليها بيدك اليمنى. كرّر الضغط الرقيق.

٣ ـ تابع الانتقال نزولاً بمحاذاة مجرى الهواء مناوباً بين يديك حتى قاعدة العُنُق.



صورة رقم (٢٨٢) صورة رقم (٢٨٣)

٤ ـ اعِد يديك إلى أعلى العنق تحت الفك مكرراً الضغط ومناوباً بين يديك على طول خط هابط حتى قاعدة العنق.

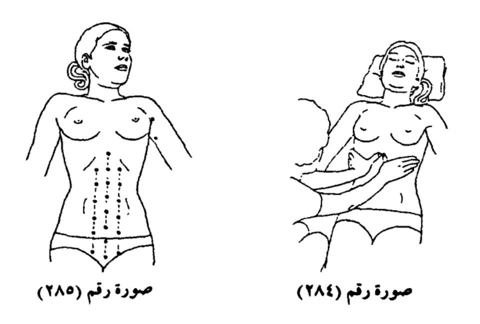
٥ ـ تابع الضغط الرقيق من أعلى إلى أدنى العنق حتى تكون قد غطّيت الجانب الأيمن من العنق.

٦ ـ انتقل إلى جانب شريكتك الأيسر وكرّر التمرين (خطوات ١ إلى ٥) على الجانب الأيسر من العنق.

البطن

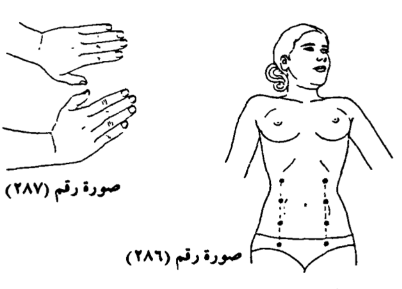
اركع على مقربة من ورك شريكتك الأيمن حيث تستطيع أن تصل يداك إلى بطنها من أسفل القفص إلى أعالي الرجلين (كما في الرسم الأسفل إلى اليمين) النقاط ترتسم على ٥ خطوط متوازية منتهية بقاعدة الجذع فاضغط على النقاط المتقابلة على الجانبين، وفي وقت واحد.

١ ـ ضمّ الإبهامين جنباً إلى جنب وضعها تحت عظم الثدي



صورة رقم (٢٨٤)

صورة رقم (٢٨٥)



صورة رقم (٢٨٧)

صورة رقم (٢٨٦)

واضغط باعتدال ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقل نزولاً إلى منتصف المسافة تحت السُّرة مكرّراً الضغط.

٣ ـ تابع عند فواصل متساوية لتضغط نفس الضغط حتى الأرْبيّة.

٤ ـ فك إبهاميك وضعهُما على الخصر ٤ أصابع من كل جانب بالنسبة إلى الخط المركزي. واضغط ثم توقف.

٥ ـ تابع ضغطك على الخطوط الخمسة مسافة عرض إصبعين فواصل متساوية واضغط كل زوج من النقاط المتقابلة حتى الأربية.

٦ ـ انقل إبهاميك إلى خط الخصر على بعد أربعة أصابع باتجاه الجانبين نفس الضغط لنفس المدة. توقف.

٧ ـ تابع ضغطك هبوطاً عند فواصل بعرض إصبعين منتهياً عند أعلى الرّجْلين اركع على مقربة من بطن شريكتك وضع اليدين عليه، واضغط برفق نـزولاً بالـرَّاحتيْن معاً. عِـرْ انتباهـاً خاصـاً للجزء الأسفل من البطن.

اجعل شريكتك تمد ذراعيها فوق رأسها. امسك يديها واسحب برفق لتمدّ ذراعيها وهي تتنفّس عميقاً، وتحتفظ بالنفس لحظة، ثم عند الزفير اترك يديها، لتجعل من جسمها يسترخي. كرّر هذا التمرين ستّ مرات.

الفصل الثاني عشر

تناذر لاعب التنس

من الممكن أن تعجّل الشياتزو بشفائك من الإعاقة من ألم تناذر لاعب التنس الذي يصيب عضلات لاعبي التنس فتصبح مشدودة بسبب فرط الجهد الطويل. في هذه الحالة، تسبب حركة الكوع ألماً في العضلات التي تربط عضلات الذراع بالكوع. على أن يعوّض هذا الأخير ما فقده من مرونة بالتمدّد ممّا يُحدث التهاباً بالوتر والمفصل. إن هذا الألم هو نتيجة ضغط من الوتر على العصب المتمركز داخل النقطة الخلفية من الكوع. فالشياتزو تساعدك في حلّ مشكلة الإلتهاب.

عند معالجة أحدهم بتناذر لاعب التنس، اعطيتُ ضغطاً عميقاً للكتِفين ثم على طول الدراع المصابة مع الاهتمام بشكل خاص بمفصل الكوع.

لكنّ الشياتزو عند المفصل ـ أو قربه ـ مؤلمة بادىء ذي بدء، بيد أنّ الألم ما يلبث أن يقِلّ ويتضاءل سريعاً. وأنصح بأن تعطى تمارين الشياتزو، على الأقل مرّتين في اليوم: في الصباح ثم في الليل قبل

النوم. أمّا إذا كان لديك مزيد من الوقت فزاولها كل ثلاث أو أربع ساعات خلال النهار، مما يعجّل في الشِفاء. وبعد إتمام التمارين، كنت أعود إلى النقاط الحسّاسة في الكوع لأضغط عليها ضغطاً إضافياً.

وبالطبع أوصي بالتوقف عن اللعب لأيام قليلة حتى اختفاء الوجع بشكل كامل.

وباستطاعتك الحدّ من خطر عودة الألم، بمزاولة الشياتزو قبل وبعد كل لعبة وأنت في ملعب التنس، مضحّياً بدقائق كي تجعل عضلات كتفيك وذراعيك في استرخاء ومرونة.

وقد وجدت أنّ بإمكانك مزاولة الشياتزو والإفادة من فاعليّتها، وذلك، بأن تنقع المنطقة المُصابة بالماء الساخن قليلاً قبل وبعد المعالجة لثلاث دقائق.

وسوف نصف تمارين معالجة تناذر لاعب التنس بتعبير التهاب الكوع الأيمن. أما إذا كان الكوع الأيسر هو المتألّم، فما عليك إلاّ أن تعكس التعليمات يعني أن تضع اليد اليمنى فوق الذراع اليُسرى.

شياتزو ذاتية لتناذر لاعب التنس

ومع أن الصور الموضحة تفترض أنك في المنزل، فإنك تستطيع مزاولة هذه التمارين في مكان آخر، حتى وإن كنت تنتظر دورك في ملعب التنس، جالساً على كرسي أو مقعد أو أريكة.

الكتفان

تحسّس النقطة فوق كتفك اليُمنى بالشاهد والوسطى من يدك اليُسرى فهي في منتصف المسافة بين قاعدة العنق وطرف الكتف في المنطقة الطرّية من العضل.

١ ـ اضغط بقوة ٢٠ رطـلاً لثلاث ثوان. توقف. عاود الضغط مرّتين أيضاً.

صورة رقم (٢٨٨)

موضع العمود الفقري الأعلى ولوحي الكتفين

عليك أن تمدّ اليد والذراع حتى تلمس هذه النقاط، فاجعل يدك اليُسرى فوق كتفك اليمنى في أبعد مدى، فتكون السّبابة إلى يمين موضع العمود الفقري.

١ ـ اضغط ضغطاً قوياً لثلاث ثوان بشاهدك والوسطى والخنصر. توقف.

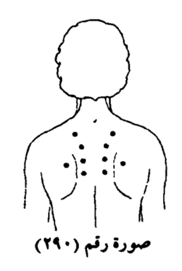
٢ ـ انقل ضغطك إلى جانب موضع العمود الفقـري وكرّر ضغطك. توقّف.

٣ ـ تابع الضغط على طول الجانب عند فواصل بعرض إصبعين حتى تصل إلى خطّ الكتفين، واحفظ على كل نقطة مدة ثلاث ثوان.

٤ ـ ضع السبابة والوسطى والخنصر من يدك اليسرى في مركز لوح



صورة رقم (٢٨٩)



صورة رقم (٢٩٠)

الكتف واضغط بقوة لثلاث ثوان.

٥ ـ كرّر التمرين على النقاط المقابلة من الجانب الأيسر للكتفين، ما عدا في حالة الوجع الشديد.

هـذه التمـارين هي لـلاعب يلعب بـاليـد اليمنى. ثم اعكس الترتيب مستعملاً اليـد اليمنى للذراع اليُسرى إذا كنت تلعب بـاليد اليُسرى.



صورة رقم (٢٩١)

الإبط

ارفع ذراعك اليمنى وضعْ إبهامك الأيسر في عمق الإبط.

الجهة الخارجية من الذراع السفلى

ضع السبابـة (الإصبع الشـاهد) والإصبـع الأوسط الثالث لليـد اليسـرى على منتصف ظـاهـر الـذراع الأيمن على بعض عـرض إصبعين من أعلى الكتف. لُفَّ الإبهـام حـول الجهـة الـداخليـة للذراع. وتندرج النقاط نزولاً على منتصف ظاهر الجزء الأعلى من الذراع من الكتف حتى الكوع.

١ ـ اضغط ضغطاً قوياً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقِل إلى أسفل الخط المركزي مسافة عرض إصبعين وكرّر الضغط. توقف.

٣ ـ تابع تحت الخط المركزي عند فواصل بعرض إصبعين حتى تصل إلى الكوع.

صورة رقم (٢٩٢)

ظاهِر الكوع (الجهة الخلفية من الكوع)

عليك أن تَثْني ذراعك اليمنى عند الكوع وأن تضع السّبابة اليُسرى والوسطى في «الخندق» بين العظمتين في الزاوية الخارجية للكوع.

١ ـ اضغط ضغطاً قوياً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقِل تحت الخط المركزي مسافة عرض إصبعين وعاود الضغط نفسه. توقف.

صورة رقم (٢٩٣)

الجهة الخارجية من الساعد

نقاط ثمانٍ تتدرج على ظاهر الساعد حتى مركز الرُّسغ.

١ ـ ضع إبهامك الأيسر في الفراغ على ظاهر الكوع الأيمن واضغط بقوة ثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل إبهامك مسافة عرض إصبعين تحت الوضع الأول واضغط ٣ ثوان.

٣ ـ تابع ضغطك على هذا الخط عند فواصل بعرض إصبعين حتى الرُّسغ فتكون النقطة الأخيرة في مركز ظاهر الرُّسغ.

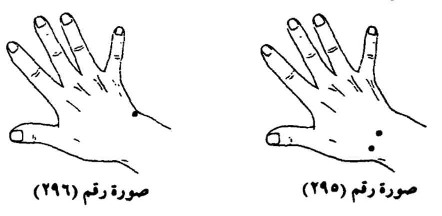
صورة رقم (٢٩٤)

ظاهر الرّسغ

ثلاث نقاط تنْسرب على ظاهر الرسغ في فراغات عظام الرسغ، اضغط عليها بالإبهام.

١ ـ ضع الإبهام على النقطة الأولى تحت قاعدة الإبهام واضغط ضغطاً معتدلاً (١٥ رطلاً) لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل إبهامك لتضغط به فوق مركز الرسـغ معاوداً الضغط المعتدل.



صورة رقم (٢٩٥)   صورة رقم (٢٩٦)

٣ ـ انقل إبهامك لتضغط به فوق النقطة الثالثة تحت عظم الرسغ.

٤ ـ عاود التمرين مرتين أيضاً.

ظاهر اليد

افتح أصابع يدك اليمنى فالنقاط تتمركز في «الخنادق» بين الأوتار

المنتشرة من الرسغ حتى قواعد كل إصبع.

١ ـ ضع الإبهام الأيسر على العضل فوق الفراغ عند قاعدة الإبهام حيث المِفْصل. الشاهد الأيسر تحت كفك مقابل الإبهام الأيسر، واضغط بقوة ضغطاً عاصراً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرِّر الضغط مرتين أيضاً.

٣ ـ انقل إبهامك الأيسر إلى الخندق بين الشاهد والوسطى في منتصف المسافة التي تفصل الرسغ وقاعدة الإصبع، واضغط باعتدال ٣ ثوان. توقف.

٤ ـ انقل الضغط إلى داخل الخندق عند نقطتين بين قواعد الأصابع كما في الرسم المجاور.

٥ ـ كرِّر النسق برمّته في الخنادق الموصلة للوسطى والخنصر، ثم البنصر والإصبع الصغيرة.

صورة رقم (٢٩٧)

الأصابع

الإبهام نفسه وكلٌّ من أصابع اليد يجب أن يتلقّى ضغطاً في الأعلى والأسفل والجوانب من عظم الإصبع، بين المفاصِل.

١ ـ امسك مقدم وظاهر العضل الأول للإبهام الأيمن، امسكه بالإبهام الأيسر والسبّابة واضغط عليه بقوة ١٥ رطلاً واعصره ثلاث ثوان.

٢ ـ انقل إبهامك الأيسر إلى الأعلى عند قاعدة ظفر الإبهام الأيمن



صورة رقم (٢٩٨)



صورة رقم (٢٩٩)

واضعاً الشاهد الأيسر بالاتجاه المعاكس. نفس الضغط والمدّة.

٣ ـ امسك جوانب المفصل الأول للإبهام الأيمن بالإبهام الأيسر والسّبابة واضغط نفس الضغط لنفس المدة.

٤ ـ انقل الإبهام والسبابة إلى جوانب ظفر الإبهام الأيمن معاوداً الضغط.

٥ ـ اضغط كـلاً من أصـابعـك والمفصلين الأول ثم الثـاني، في الأعلى والأسفل والجوانب ثم انتقل إلى الإصبع التالية.

دأخل الذراع العليا

النقاط التي ينبغي الضغط عليها في الجهة الداخلية للذّراع، تنسرب على طول العضلات المزدوجة التي تكسو وسط الذراع إلى الداخل وحتى مركز الكوع.

١ ـ ضع إبهامك الأيسر عند قمة عضلة الذراع. لفّ أصابعك حول الذراع بضغط قوي لثانيتين. توقف.

صورة رقم (٣٠٠)

٢ ـ انقل الضغط مسافة إصبعين

فوق العضلة واتجاه الساعد.

٣ ـ تابع الضغط على الخط، عند فواصل بعرض إصبعين حتى تصل إلى المركز الداخلي للكوع.

المنطقة الداخلية من الكوع

يجب أن تثني ذراعك اليمنى عند الكوع وأن تضع إبهامك الأيسر في الخندق بين العظْمَتيْن من الزاوية الداخلية للكوع. فهذه نقطة حسّاسة للغاية تُحِسّ عند الضغط عليها وكأنّ صدمةً كهربائية انسكبت في كوعك عبر إصبعك الصُغرى.

١ ـ ضغط قوي لثانيتين. توقف.

٢ ـ عاود الضغط مرتين أكثر.

٣ ـ انقل إبهامك نزولاً مسافة إنش باتجاه الرّسغ واضغط نفس الضغط لنفس المدة. توقف.

٤ ـ عاود الضغط مرتين أيضاً.

٥ ـ مدّ ذراعك فتش عن النقطة على خط الكوع (٣ سم تحت الأولى).

٦ ـ كرر الضغط مرّتين أيضاً.



صورة رقم (٣٠١)



صورة رقم (٣٠٢)

٧ ـ انقل ضغط إبهامك عرض إصبع واحدة باتجاه الرسغ نفس الضغط والمدة.

٨ ـ كرر الضغط مرتين أيضاً.

باطن الساعِد

النقاط هنا على خط ينسرب من المركز الداخلي للكوع وحتى داخل الذراع إلى مركز الرُّسغ.

١ ـ ضع إبهامك الأيسر في المركز الداخلي للكوع ولفّ الأصابع حول الذراع واضغط بقوة ٢٠ رطلاً لثانيتين. توقف.

٢ ـ انقل الضغط إصبعين نزولاً على الخط الذي يقطع الساعد. نفس الضغط والمدة. توقف.

٣ ـ تابع ضغطك عند فواصل بعرض إصبعين حتى الرّسغ.

٤ ـ عاود النسق مرّتين أيضاً.

صورة رقم (٣٠٣)

باطن الرسغ

ثلاث نقاط على خط أفقي على باطن الرُّسغ.

١ ـ ضع إبهامك الأيسر على رسغ يديك تحت قاعدة الإبهام ولفّ أصابعك حول قاعدة الرسغ ضاغطاً باعتدال (١٥ رطلاً) لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقُل إبهامك إلى مركز الرسغ

صورة رقم (٣٠٤)

مكرراً الضغط. توقف.

٣ ـ انقُل إبهامك مسافة إصبع واحدة وكرّر الضغط.

٤ ـ عاود النّسق مرتين أكثر.

باطن راحة اليد

على راحة اليد من باطنها أربع نقاط. الثلاث الأولى ترسم خطاً يبدأ بـ «كعب» الراحة وينتهي بقاعدة الإصبع الوسطى. الرابعة هي في مركز قاعدة الإبهام.

١ ـ ضع إبهامك في مركز المنطقة اللحمية عند قاعدة راحة اليد. لفّ الأصابع حول ظاهر اليد واضغط بقوة ٢٠ رطلاً لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انقل إبهامك هبوطاً إلى النقطة التي هي في مركز راحة اليد على خط مباشر مع النقطة الأولى.

كرّر الضغط. توقف.

٣ ـ حرّك إبهامك نزولاً إلى المنطقة اللحمية عند قاعدة الوسطى مكرّراً الضغط القوي. توقف.

٤ ـ انقل إبهامك إلى النقطة عند قاعدة الإبهام وكرّر الضغط.

صورة رقم (٣٠٥)

شياتزو مع شريك لِتنَاذُر لاعب التِّنِس

تَفْترضُ التوجهات التالية أن التمارين تُزاول في المنزل مع شريك أو شريكة مضطجعة أرضاً أو على بساط؛ على أنّها يمكن أن تزاول في مكان آخر. ثلاثة تمارين للكتِفيْن، وموضع أعلى العمود الفقري، ولوحيِ الكتفين. ويمكن أن تُطبق والشريكـة مستنِدة إلى حائط، أو أنّها تُعدّل إذا جلست على كرسيّ.

الكتِفان

اجعل شريكتك تقابل الأرض واركع قبالة رأسها على مقربة بحيث تستطيع إيصال يديك إلى كتفيها دون عناء. النقطة التي على الكتِف تقع على ٣ أو ٤ أصابع من خارج قاعدة العنق وتلي الكتلة العظمية في أعلى الكتف قليلاً إلى الخلْف.

١ ـ مدّ ذراعك اليسرى متحسّساً بإبهامك موضع النقطة على الكتِف اليمنى. استعمل بصلة الإبهام فوق ظفر الإبهام الأيسر والضغط ٢٠ رطلاً لـ ٣ ثوان.

٢ ـ عاود الضغط مرّتين أكثر.

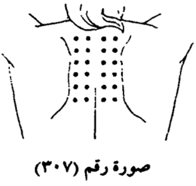
٣ ـ اعكس إبهاميك وضع الأيمن على النقطة المقابلة على الكتِف اليسرى واضغط بقوة. توقف.

٤ ـ كرّر الضغط مرّتين أيضاً.

صورة رقم (٣٠٦)

موضع أعلي العمود الفقري

قف منفرج الساقين، مواجهاً رأس شريكتك وقدماك على خط وِرْكيْها. انحنِ وأنت ثاني الركبتين، وضع إبهامك الأيسر إلى يمين الموضع تحت الفقرة التي عند قاعدة العنق، أما إبهامك الأيمن فعلى مسافة بعرض إصبعين إلى اليمين على نفس الخَطّ.



صورة رقم (٣٠٧)

١ ـ اضغط بالإبهامين معاً (١٥ رطلاً) لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انزل بإبهاميك عرضَ إصبعين وكرر الضغط عينَه. توقف.

٣ ـ تابع باتجاه النزول عند فواصل عرضُها إصبعان حتى تكون على خطّ مع منتصف لوح الكتِف.

٤ ـ ضع الآن إبهامك الأيمن على خط الكتف عرض إصبع واحدة إلى يسار موضع العمود الفقـري، وضع إبهامك الأيسر عرض إصبعين لجهة اليسار مكرراً التمرين (الخطوات ١ ـ ٣) على النقاط المُقابلة، على الجانب الأيسر.

لوْحَا الكتف

ضع إبهاميك جنباً إلى جنب في مركز لوح الكتف الأيمن، داخل طرف لوح الكتف.

١ ـ اضغط باعتدال لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ كرِّر الضغط مرتين أيضاً.

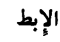
٣ ـ انقل إبهاميك إلى نقطة على ظهر الكتف تبعد عرض ٣ أصابع فوق الإبط. اضغط باتجاه زاوية الكتف على العِظام.

توقف.

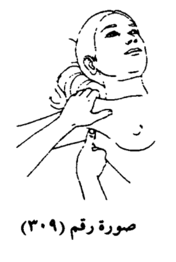
صورة رقم (٣٠٨)

٤ ـ كرِّر الضغط مرتين أيضاً.

٥ ـ كرِّر التمرين (الخطوات ١ إلى ٤) على النقاط المقابلة على الكتِف اليُسرى. تفترض التمارين التي تلي أنَّ شريكتك تستعمل يدها اليُمنى فإذا كانت عسراوية، تابع التمرين على الذراع اليُسرى.



الإبط



صورة رقم (٣٠٩)

اجعل شريكتك تستريح على ظهرها واركع إلى يمينها واجعلها تحرِّك ذراعها إلى خارج جسمها، ضع إبهامك الأيمن في عمق الإبط (كما في الصورة المجاورة).

١ ـ اضغط بقوة (٢٠ رطلاً) ثلاث ثوان.

توقف.

أعلى الذراع من الخارج

ضع إبهاميك جنباً إلى جنب على مركز أعلى الذراع وعلى مسافة


صورة رقم (٣١٠)


صورة رقم (٣١١)

عرض إصبعين تحت قِمّة الكتِف. لفّ أصابعك حول الذراع ضاغطاً.

١ - اضغط بالإبهامين بقوة ٢٠ رطلاً ثلاث ثوان. توقف.
٢ - انقل إبهاميك نزولاً تحت الخط المركزي باتجاه الكوع وكرر الضغط.
٣ - تابع نزولاً تحت خط النقاط عند فواصل إصبعين حتى الكوع.

الكوع من الخارج

اجعل شريكتك تثني ذراعها اليمنى عند الكوع. ضع إبهامك في «الخندق» بين العظمتّين في الزاوية الخارجية للكوع.


صورة رقم (٣١٢)

١ - اضغط قوياً ثلاث ثوان. توقف.
٢ - كرّر الضغط مرتين أيضاً.

الساعد من الخارج

جميع النقاط على الساعد هي على خط يبدأ من الكوع نزولاً وحتى

مركز ظاهر اليد عند الرُّسغ.

١ ـ ضع إبهاميك جنباً إلى جنب في الفراغ الذي على الجهة الخارجية من الكوع. لف الأصابع حول الذراع.

٢ ـ اضغط الضغط القوي بالإبهامين معاً ثلاث ثوان. توقف.

٣ ـ انقل إبهاميك مسافة عرضها إصبعان على العضلة الطويلة التي تكسو الساعد واضغط نفس الضغط لنفس المدّة. توقف.

صورة رقم (٣١٣)

٤ ـ تابع نزولاً على الخط عند فواصل بعرض إصبعين حتى الرسغ.

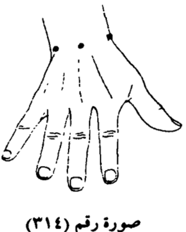
ظاهر الرّسغ

هنالك ثلاث نقاط على ظاهر الرسغ. الأولى على الجانب الأيمن والثانية في الوسط (مركز الرسغ) والثالثة على الجانب الأيسر تحت قاعدة الإبهام. امسك برسغ شريكتك بيد واضغط بإبهام اليد الأخرى.

١ ـ ضع إبهامك على النقطة الأولى واضغط باعتدال ٣ ثوان. توقف.

٢ ـ انقل إبهامك إلى مركز الرسغ مكرّراً الضغط. توقف.

٣ ـ انقل إبهامك إلى مركز النقطة تحت قاعدة الإبهام مكرّراً



صورة رقم (٣١٤)

الضغط. توقف.

٤ ـ كرّر التمرين مرّتين أيضاً.

ظاهر اليد

النقـاط هي في «الخنادق» بين الأوتـار الممتدة من الـرسغ إلى قواعد الأصابع. اجعل شريكتك تفتح أصابعها.

١ ـ ضع إبهامك عند العضلة فوق الفراغ عنـد قاعـدة الإبهام والمفصل الذي يربطه باليد، ضع السبابة تحت اليد مقابل إبهامك.

٢ ـ اضغط بعصْر الأصابع (٢٠ رطلاً) ٣ ثوان. توقف.

٣ ـ كرّر الضغط مرتين أكثر.

٤ ـ انقل إبهامك إلى الخنادق بين الأوتار الرابطة للسبّابة والوسطى منتصف المسافة بين الرسغ وقواعد الأصابع اضغط بمعدّل ١٥ رطلاً ٣ ثوان توقف.

٥ ـ انتقل بالضغط من خندق إلى آخر منتهياً بين قواعد الأصابع.

٦ ـ عاود التمرين برّمته في الخنادق بالنسبة لباقي الأصابع.

صورة رقم (٣١٥)

الأصابع

اضغط على الإبهـام والأصابـع الأخرى على رؤوسهـا وأسفلهـا وجوانبها.



صورة رقم (٣١٦)



صورة رقم (٣١٧)

١ ـ امسك مقدّم وظهر النقطة الأولى التي على أعلى المفصل من إبهام شريكتك بضغط معتدل مع العصر لثانيتين. توقف.

٢ ـ انقل الضغط حتى ظفر الإبهام مكرّراً. توقف.

٣ ـ انقل ضغطك نزولاً متمسكاً بجانبي الإبهام بين الأصابع.

٤ ـ انتقل بالضغط على جانبي الإصبع والمفاصل من كل إصبع؛ ثم انتقل إلى الإصبع الذي يلي.

الجهة الداخلية من الذراع

اركع على مسافة أقدام قليلة من شريكتك بوضعية تسهّل الوصول إلى ذراعها وهي مادّة إياها بعيداً عن جسمها، والراحتان إلى الأعلى.

ترتسم النقاط على خط يبدأ بمركز الذراع من العضلة من خط الإبط إلى داخل الكوع.

١ ـ ضع الإبهامين جنباً إلى جنب على قمّة عضلة الذراع. لفّ أصابعك حول الذراع واضغط بقوة ٢٠ رطلاً لثانيتين. توقف.

٢ ـ انقل إلى مركز العضلة مسافة عرض إصبعين وكرّر الضغط. توقف.

صورة رقم (٣١٨)

٣ ـ تابع إلى تحت الخط في فواصل عرض إصبعين حتى المركز الداخلي للكوع.

داخل الكوع

اجعل شريكتك تثني ذراعها عند الكوع. ضع السبّابة والوسطى على النقطة الداخلية من زاوية الكوع، في «الخندق» بين العظمتين. هذه نقطة حسّاسة للغاية عندما تضغطها ستشعر شريكتك وكأن صدمة كهربائية اجتازت كوعها إلى إصبعها الصغرى.

١ ـ ضغط قوي (٢٠ رطلاً) لثانيتين. توقف.

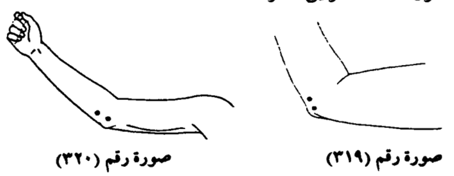
٢ ـ كرّر الضغط مرتين أيضاً.

٣ ـ انقل سبّابتك والوسطى إلى أسفل مسافة إصبع واحدة باتجاه الرسغ واضغط نفس الضغط لثانيتين. توقف.

٤ ـ كرّر الضغط مرتين أكثر.

٥ ـ مدّ ذراع شريكتك وجد النقطة على خطّ الكوع على مسافة إصبع واحدة بالنسبة إلى سابقتِها. اضغط نفس الضغط لثانيتين. توقف.

٦ ـ كرّر الضغط مرّتين أكثر.



صورة رقم (٣١٩)　　صورة رقم (٣٢٠)

٧ ـ انقل سبّابتك والوسطى نزولاً باتجاه الرسغ واضغط.
٨ ـ كرّر التمرين مرتين أيضاً.

داخل الساعد

ترسم النقاط داخل الساعد خطّاً ينزل من زاوية الكوع إلى مركز الرُّسغ.

١ ـ ضع إبهاميك جنباً إلى جنب على المركز الداخلي من الكوع. لفّ أصابعك حول المفصل ضاغطاً بقوة لثانيتين. توقف.

٢ ـ انقل إبهاميك مسافة عرض إصبعين على الخط القاطع الساعد.

٣ ـ تابع ضغطك على طول هذا الخط عند فواصل بعرض إصبعين حتى الرسغ.

٤ ـ كرّر التمرين مرّتين أيضاً.

صورة رقم (٣٢١)

داخل الرّسغ

هناك ثلاث نقاط على خط أفقي داخل الرسغ.

١ ـ ضع إبهامك على رسغ شريكتك تحت قاعدة إبهامها. امسك يدها بيدك الأخرى.

٢ ـ اضغط ضغطاً معتدلاً ثلاث ثوان. توقف.

صورة رقم (٣٢٢)



٣ ـ انقل إبهامك إلى مركز الرسغ مكرراً الضغط. توقف.

٤ ـ انقل إبهامك إلى مسافة عرض إصبع وكرر الضغط.

٥ ـ عاود التمرين مرّتين أيضاً.

صورة رقم (٣٢٣)

راحة اليد

هناك أربع نقـاط على الراحـة: الثلاث الأولى على طـول خط من «كعب» اليد إلى قاعدة الإصبع الوسطى. أما الرابعـة فهي في مركز قاعدة الإبهام.

١ ـ ضع الإبهام جنباً إلى جنب في مركز المنطقة اللحميّة عند قاعدة راحة اليد واضغط بهما لثلاث ثوان. توقف.

٢ ـ انتقل إلى النقطة في مركز الراحة على خط مباشر مع النقطة الأولى كرّر الضغط. توقف.



٣ ـ انقل إبهاميك إلى المنطقة اللحمية عند قاعدة الوسطى مكرّراً الضغط. توقف.

٤ ـ انقل إبهاميك إلى النقطة عند قاعدة الإبهام مكرّراً الضغط.

صورة رقم (٣٢٤)

مختتم

كان بودّي أن أخبركم أكثر عن الشياتزو، وسرعان ما انقضى الوقت. على أنكم تملكون الآن شرحاً وافياً لأُسُسِها فاتبعوا البرامج بانتظام وسوف تشعرون بأنكم أكثر شباباً وحيويّة ونشاطاً.

والله الموّفِق



فهــرس





